

Czy w XXI wieku „sitting is the new smoking”

**Współczesne pokolenia nazywane są POKOLENIAMI TRZECH KRZESEŁ:
fotela w domu, krzesła biurowego i fotela samochodowego.**

Na początku 2019 roku w *American Journal of Epidemiology* ukazało się podsumowanie badania kohortowego dotyczącego wpływu aktywności fizycznej na ograniczenie zagrożeń dla zdrowia, wynikających z siedzącego trybu życia. Z przedstawionych wyników można wnioskować, że zamiana zaledwie 30 minut siedzenia na aktywność fizyczną o dowolnej intensywności lub czasie trwania zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci nawet o 35%. Autorzy badania podkreślają znaczenie ruchu dla zdrowia - niezależnie od jego intensywności lub ilości czasu spędzonego na poruszaniu się. W badaniu wzięło udział 7 999 osób w wieku 45 lat i starszych (grupa kohortowa – uczestnicy krajowego dochodzenia w sprawie różnic rasowych i regionalnych w udarze w latach 2009–2013). Osoby te nosiły monitory aktywności przez co najmniej 4 dni, aby rejestrować aktywność fizyczną (ilość i intensywność) w ciągu dnia (gdy nie spali). Badacze sporządzili tabelę dotyczącą wskaźnika zgonów w grupie kohortowej do 2017 r. Na podstawie tych danych oszacowali, w jaki sposób zamiana czasu spędzonego na siedzeniu na czas aktywności fizycznej wpłynie na ryzyko przedwczesnej śmierci. Badanie wykazało, że zastąpienie zaledwie 30 minut siedzenia aktywnością fizyczną o niskiej intensywności obniżyłoby ryzyko przedwczesnej śmierci o 17% - co stanowi istotny statystycznie spadek. Zamiana tej samej ilości siedzenia na aktywność umiarkowaną do energicznej byłaby dwa razy bardziej skuteczna, zmniejszając ryzyko przedwczesnej śmierci o 35%.

Naukowcy odkryli również, że korzyści zdrowotne przynosiły nawet krótkie aktywności, trwające zaledwie minutę lub dwie. Stąd za cele tegorocznej kampanii społecznej CIOP-PIB „Aktywni w pracy” przyjęto m.in. promowanie aktywnych przerw w pracy, a także aktywnej drogi do oraz z pracy. W ciągu dnia powinniśmy więc znaleźć czas nawet na drobne aktywności fizyczne. Pomocne mogą być nawet krótkie spacerki (nawet do ekspresu do kawy) lub szybkie rozciąganie się co pół godziny. **Dwie minuty ćwiczeń co pół godziny to około 30 minut w ciągu ośmiogodzinnego dnia roboczego.**

Kampania „Aktywni w pracy” została zrealizowana w ramach V etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” finansowanego w zakresie służb państwowych (w 2020 r.) ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy).

Więcej informacji o kampanii:
Agnieszka Szczygielska
Ośrodek Promocji i Wdrażania CIOP-PIB
Tel. 22 623 36 86, agasz@ciop.pl
www.ciop.pl/aktywniwpracy