
Am J Epidemiol : 久坐的危害有多大？会增加因14种疾病而死亡的风险！

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1088.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年7月5日讯，日前，一篇刊登在国际杂志American Journal of Epidemiology上的一篇研究报告中，来自格里芬预防研究中心(Yale-Griffin Prevention Research Center)的科学家们通过研究发现，即使你经常锻炼，但坐得太久也会让你丧命。相比每天不超过三小时的人群而言，如果每天坐6个小时甚至更长时间，死亡的风险会增加19%。

研究人员表示，久坐或许会以14种方式(疾病)杀死你，包括癌症、心脏病、中风、糖尿病、肾脏疾病、自杀、慢阻肺、肺部疾病、肝病、消化性溃疡或其它消化道疾病、帕金森疾病、阿尔兹海默病、神经系统疾病和肌肉骨骼疾病。能够有效预防因这些疾病死亡风险的最简单的方法就是多走动走动，也就是说，你坐的越少，对你的健康越好(一定程度内);用两分钟的站立或轻微活动来打破一小时的坐姿或能帮助改善机体的胆固醇、血糖和血压水平等。

当然，本文研究并未指出上述的因果关系，但很明显，如今美国人似乎更愿意久坐，比如看电视、玩电脑、打电话、工作甚至娱乐。随着人们年龄增长，其久坐的时间也越来越长，那么其患慢性疾病的风险也会越来越高。一项来自澳大利亚的研究人员通过研究发现，人们非工作时间的90%以上都处于久坐状态，而且有超过一半人花费在看电视或电脑跟前。

研究人员并不清楚为何久坐是不健康的，他们推测，那些在沙发上花费很多时间的人或许存在其它不健康的行为，比如过量吃零食等。此外，久坐还会增加机体甘油三酯、血糖、血压和胰岛素的水平，同时久坐也与肥胖诱发的炎症直接相关。这一系列后果或许就能够解释为何久坐与多种疾病引发的死亡风险直接相关，包括心脏病、肝病、肾脏疾病、癌症、糖尿病等。目前研究人员还不清楚为何自杀、帕金森疾病和阿尔兹海默病等疾病引发的死亡与久坐直接相关，有可能是这些疾病本身就会导致人们长时间坐着。

研究者Patel表示，死亡风险的增加会因疾病而不同，比如从癌症的10%到肌肉骨骼疾病的60%不等，这项研究中，研究人员对参加美国癌症协会预防研究中将近128000名男性和女性的数据进行收集并分析，在研究开始阶段，所有参与者均为患主要的慢性疾病，在接下来的21年追踪调查过程中，大约有49000名个体出现了死亡。

David Katz博士表示，我们都知道，每天长时间坐着对于机体健康有害，本文研究将久坐与人们因多种疾病而诱发的死亡风险增加相联系起来，包括心脏疾病和自杀，那么这是否意味着，久坐会增加自杀的风险呢?这似乎令人难以置信，或许患抑郁症的人缺乏起床外出活动的动力，而我们也知道，日常锻炼对于心理健康至关重要，因此久坐或许会增加抑郁症患者的疾病严重程度。

最后研究者表示，尽管后期还需要大量研究来证实久坐会增加人们过早死亡的风险，那么如何应对这个问题呢？秘诀就是少坐，及时站起来，做做伸展运动，四处走动，并且要经常坚持才能够达到降低多种疾病风险，乃至死亡的风险。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发