
研究证实久坐增加早亡和心脏病风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/18852.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！

研究证实久坐增加早亡和心脏病风险。一项新研究进一步证实了久坐可能有害健康的说法。对21个国家10万多人进行的研究发现，每天坐6~8小时的人，早亡和心脏病风险增加12%~13%，而每天坐8小时以上的人，这一风险增加20%。

这项研究由加拿大西蒙菲莎大学健康科学教授Scott Lear和中国医学科学院李伟（音）共同主持。6月15日，相关论文发表于《美国医学会杂志—心脏病学》。

他们对这些个体进行了平均11年的跟踪调查，发现久坐与早亡和心血管疾病风险增加有关。虽然所有国家都存在久坐这一问题，但低收入和中低收入国家尤甚。

最重要的建议是，尽量减少坐着的时间。Lear说，如果必须坐着，那么在一天中的其他时间多做些运动将抵消这种风险。

研究显示，那些坐的时间最长、最不活跃的人的患病风险最高——高达50%，而那些坐得最多但也最活跃的人的患病风险则低得多，约为17%。对于那些每天坐着超过4小时的人来说，用运动代替半小时坐着的时间可以降低2%的风险。Lear表示，这是一个机会，让人们增加活动时间，以减少早亡和心脏病风险。

Lear说，临床医生应该鼓励少坐多动，因为这是一种低成本的干预措施，可以带来巨大的好处。

Lear强调，人们需要更好地评估自己的生活方式，并重视身体健康。我们的研究发现，久坐和缺乏运动导致的死亡人数占总死亡人数的8.8%，这一比例接近吸烟造成的死亡人数（在该研究中，这一比例为10.6%）。

这是一个全球性问题，解决办法非常简单。抽空从椅子上站起来是一个很好的开始。Lear说。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1001/jamacardio.2022.1581>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Scott Lear 来源：《美国医学会杂志—心脏病学》

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](https://www.iikx.com)转发