

6 lucruri pe care le faci zilnic și care îți afectează grav sănătatea

Written by Administrator

Wednesday, 25 March 2015 07:00 - Last Updated Wednesday, 25 March 2015 10:13

Unele activități zilnice, pe care le considerăm inofensive, ne pot afecta sănătatea la fel de mult ca viciile precum fumatul sau consumul de alcool.

Publicația Medical Daily a trecut în revista 6 obiceiuri care au un impact negativ asupra vieții voastre, deși noi nici nu ne dăm seama de asta.

1. Statul îndelungat pe scaun

Mulți dintre noi petrec mult timp așezați la birou, în fața unui calculator. Cercetările au demonstrat că perioadele îndelungate în care stăm pe scaun cresc riscul de boli cardiace, diabet, depresie și chiar anumite tipuri de cancer.

Puțini dintre noi știu că efectele negative ale unei perioade de peste 8 ore în care stăm pe scaun nu pot fi înlăturate prin exerciții fizice.

Medicul Travis Sauders precizează că acest lucru este valabil și în cazul fumatului – este tot un obicei nociv, chiar dacă facem sport.

Statul în șezut, o poziție nenaturală pentru corpul uman, reduce fluxul de sânge spre picioare și în timp duce la încovoierea coloanei vertebrale.

Un studiu la care au participat 17.000 de canadieni timp de 12 ani a demonstrat că persoanele care stăteau mult timp în șezut, indiferent de greutate, activitate fizică, vârstă sau sex, aveau o speranță de viață mai redusă.

2. Pantofi inconfortabili, genți și sutiene prost alese

6 lucruri pe care le faci zilnic și care îți afectează grav sănătatea

Written by Administrator

Wednesday, 25 March 2015 07:00 - Last Updated Wednesday, 25 March 2015 10:13

Femeile care poartă pantofi incomozi de dragul modei cred că au de suferit doar câteva ore, însă efectele se văd pe termen lung.

Pantofii prost aleși vor duce la dureri de spate, iar sutienele prea mici pot provoca iritații ale pielii sau chiar tulburări gastrointestinale, cum este sindromul de colon iritabil.

La fel, o geantă de umăr prea grea va provoca dureri de spate, de aceea Asociația Americană a Chiropracticienilor recomandă femeilor să nu aibă mai mult de 10% din greutatea corpului.

Medicul Michael Perry, de la Laser Spine Institute, avertizează că pantofii incomozi cresc riscul unor probleme la coloană care pot fi rezolvate doar prin chirurgie.

În plus, pantofii cu toc prea înalt pot duce la căzături, glezne scrântite și chiar la degenerare a încheieturilor.

3. Folosirea îndelungată a tabletei sau smartphone-ului

Timpul îndelungat pe care îl petrecem stând aplecați asupra acestor dispozitive mobile duce la o postură incorectă, cocoșată, care afectează și tinerii, nu doar persoanele în vârstă.

Un studiu recent, la care au participat tineri de 18-24 de ani din Marea Britanie, a demonstrat că 84% dintre ei sufereau de dureri lombare din cauza posturii incorecte.

Și gâtul suferă din cauza acestui obicei. Problemele apar mai ales atunci când trimitem multe mesaje. Se acumulează o tensiune musculară și crește riscul de hernie de disc sau de afectare a nervilor din această regiune a corpului.

4. Somnul insuficient

6 lucruri pe care le faci zilnic și care îți afectează grav sănătatea

Written by Administrator

Wednesday, 25 March 2015 07:00 - Last Updated Wednesday, 25 March 2015 10:13

Medicii recomandă între 7 și 9 ore de somn pe noapte pentru un adult sănătos. Din păcate, un studiu realizat în Statele Unite a arătat că aproximativ 40 de milioane de oameni nu dorm suficient din cauza programului zilnic prea încărcat.

Privarea de somn crește riscul de obezitate, dar afectează și dezvoltarea neurologică. Un studiu realizat de Universitatea Uppsala din Suedia a arătat că o singură noapte fără somn crește producția unor molecule care sunt semnul unor distrugerii la nivel cerebral.

5. Somnul de la prânz

Deși poate fi o soluție bună pentru a crește productivitatea la muncă, pauza de somn de la prânz poate fi dăunătoare. Ideal ar fi să dormim doar 30 de minute, pentru ca organismul nostru să nu intre în fazele mai profunde de somn.

Cercetările realizate de European Prospective Investigation Into Cancer au arătat că persoanele care dorm ziua mai mult de 1 oră au un risc cu 32% mai mare să moară prematur.

6. Consumul de sucuri dulci

Chiar dacă toți știm că aceste băuturi nu sunt considerate sănătoase, riscul este mai mare decât putem bănuși. Cei care beau zilnic o singură cutie de suc își cresc cu 20% riscul de a suferi un atac de cord, potrivit unui studiu realizat de Universitatea Harvard.

De asemenea, cele 10 lingurițe de zahăr care se regăsesc într-o cutie de suc pot duce la probleme pulmonare, cum este astmul.

În plus, consumul regulat de sucuri dulci, chiar dacă este limitat la o singură doză pe zi, poate duce la diabet și obezitate.

6 lucruri pe care le faci zilnic și care îți afectează grav sănătatea

Written by Administrator

Wednesday, 25 March 2015 07:00 - Last Updated Wednesday, 25 March 2015 10:13

Sursa: Medical Daily