

Καθιστική ζωή: 7 tips για να μειώσουμε τις βλαπτικές επιδράσεις της



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, με τις πολλές ώρες στο γραφείο και την καθιστική ζωή, μας “αναγκάζει” να βάζουμε στο περιθώριο τη σωματική δραστηριότητα που είναι απαραίτητη για την υγεία μας. Πώς μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό και ποια οφέλη θα έχουμε για την υγεία μας;

Η καθιστική ζωή συνδέεται με διάφορα ζητήματα υγείας όπως η παχυσαρκία, η αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και διαβήτη τύπου 2 κ.α..

Επιπλέον, ο καθιστικός τρόπος ζωής μας στερεί τα ευεργετικά οφέλη της άσκησης όπως είναι η καλύτερη διαχείριση του καθημερινού στρες, η βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, αλλά και της διάθεσής μας.

Πώς μπορούμε να αλλάξουμε σταδιακά συνήθειες προσθέτοντας κίνηση στη ζωή μας;

1.Περπατάμε περισσότερο

Το περπάτημα συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, προστατεύει την καλή υγεία της καρδιάς μας, ενώ συμβάλλει ταυτόχρονα και στη βελτίωση της διάθεσής μας.

Προκειμένου να αρχίσουμε να περπατάμε περισσότερο:

-Προσθέτουμε δραστηριότητες που απαιτούν περπάτημα πριν ή μετά τη δουλειά, όπως η συνοδεία των παιδιών μας προς/από το σχολείο και η βόλτα με το σκυλάκι μας.

-Σταθμεύουμε το αυτοκίνητό μας πιο μακριά από τον προορισμό μας, ώστε να προσθέσουμε επιπλέον βήματα στην ημέρα μας.

-Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Αυτό θα μας... «αναγκάσει» να διανύσουμε με τα πόδια την απόσταση από τη στάση π.χ. του λεωφορείου μέχρι το γραφείο μας, να μετακινηθούμε στην πλατφόρμα του μετρό, να ανέβουμε και να κατέβουμε σκαλιά.

-Φροντίζουμε να κάνουμε έναν σύντομο περίπατο μετά το φαγητό, ειδικά μετά το βραδινό γεύμα.

2.Ανεβαίνουμε από τη σκάλα

Αφήνουμε το ασανσέρ και επιλέγουμε τη σκάλα! Το ανέβασμα από τη σκάλα θεωρείται έντονη σωματική δραστηριότητα και, μάλιστα, καίει περισσότερες θερμίδες ανά λεπτό από το τζόκινγκ!

Συνεπώς, μπορεί να μας βοηθήσει να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος, ενώ επιπλέον ενδυναμώνει οστά, αρθρώσεις και μυς.

3.Σηκωνόμαστε στη δουλειά

Εφόσον η δουλειά μας είναι καθιστική, φροντίζουμε να σηκωνόμαστε και να «ξεμουδιάζουμε» κάνοντας μερικά βήματα, κάθε μισή ώρα περίπου. Και για να μην ξεχνιόμαστε απορροφημένοι στα καθήκοντά μας, τοποθετούμε ένα post-it στην οθόνη του υπολογιστή μας.

Εάν, όμως, οι προθεσμίες «τρέχουν» και η πίεση είναι μεγάλη, μπορούμε απλά να στεκόμαστε όσο μιλάμε στο τηλέφωνο.

4.Κάνουμε τις δουλειές του σπιτιού

Αντί να «βουλιάζουμε» στον καναπέ όταν γυρίζουμε στο σπίτι μας, αναζητάμε την αφορμή για να κινηθούμε. Και τι καλύτερο από το να ασχοληθούμε με το σπίτι μας! Μοιράζουμε αρμοδιότητες με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και ασκούμεστε συμμαζεύοντας, σκουπίζοντας, ξεσκονίζοντας, απλώνοντας ρούχα, ξεκαθαρίζοντας τις ντουλάπες μας.

5.Ασχολούμαστε με την κηπουρική

Η κηπουρική αποτελεί μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, η οποία ωφελεί ταυτόχρονα και τη διάθεσή μας.

Μπορούμε να ξεκινήσουμε με έναν κήπο στην αυλή μας αν έχουμε χώρο. Διαφορετικά, ως αξιοποιήσουμε το μπαλκόνι μας!

6.Εντάσσουμε τη γυμναστική στην καθημερινότητά μας

Πέρα από τους προηγούμενους τρόπους σωματικής δραστηριότητας, δεν ξεχνάμε τα οφέλη της συστηματικής γυμναστικής.

Η κολύμβηση, η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης και η ποδηλασία είναι όλες εξαιρετικές επιλογές για να αντιμετωπίσουμε τον καθιστικό τρόπο ζωής.

Ωστόσο, είναι καλύτερο να συνδυάσουμε μια ποικιλία καρδιαγγειακών ασκήσεων, όπως το τρέξιμο ή η ποδηλασία, με ασκήσεις ενδυνάμωσης, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν προπόνηση με βάρη ή ασκήσεις σωματικού βάρους.

7.«Κατεβάζουμε» μια εφαρμογή μέτρησης βημάτων

Ένας βηματομετρητής είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να παρακολουθούμε τα βήματά μας, κάτι που μπορεί να μας βοηθήσει να εκτιμήσουμε τη δραστηριότητά μας στη διάρκεια της ημέρας.

Οι εξελιγμένες εφαρμογές φυσικής κατάστασης, άλλωστε, πέρα από το καθημερινό επίπεδο κίνησης, παρακολουθούν και τις θερμίδες που έχουμε κάψει, ακόμα και τον καρδιακό ρυθμό μας.

Πηγές

Medical News Today, What are the consequences of a sedentary lifestyle? Aaron Kandola, June 15, 2023

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322910#takeaway> – last accessed 6/25

Verywell Health, How to fix a sedentary lifestyle? Yasmine S. Ali

<https://www.verywellhealth.com/how-to-beat-a-sedentary-lifestyle-2509611> - last accessed 6/25

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.



GR-NON-2025-00253-JUNE25