Sedenie zabíja

Pred štyridsiatimi rokmi iba dvaja z desiatich Američanov pracovali za stolom. Dnes presedíme priemerne päť hodín denne a sme z toho nielen ubolení, ale aj chorí. A to doslova, potvrdzuje lekárka Alexandra Frolkovičová.

TEXT Veronika Daničová
FOTO Getty Images, Shutterstock

Naša odborníčka

▸ **MUDr. ALEXANDRA FROLKOVIČOVÁ lekárka s celostným zameraním**

Lekári používajú výraz „sitting disease“, teda choroba z vysedávania. Naozaj ide o chorobu?
Nárast obezity, bolestí chrbta či zhoršenie ťažkostí s kŕčovými žilami si každý dá do súvisu so sedavým spôsobom života. Ale málokto vie, že dlhé sedenie okrem zvýšeného srdcovocievneho rizika a preťažovania pohybového systému prináša aj vyššie riziko rakoviny, najmä rakoviny hrubého čreva a prostaty. A ohrozuje aj štíhlych ľudí. Podľa štúdie American Cancer Society muži, ktorí presedia vyše šesť hodín denne majú o dvadsať percent vyššie riziko úmrtia ako tí, ktorí sedia menej ako tri hodiny. Ženy sú na tom ešte horšie, riziko je vyššie o štyridsať percent.

Je sedenie samo osebe také škodlivé? Nemusí sa človek ani prejedať?
Dlhé sedenie je nezávislý rizikový faktor. Zvyšuje riziko úmrtia aj u ľudí s normálnou hmotnosťou. Britský výskum potvrdil, že tí usedenejší majú srdcový obal vyplnený omnoho hrubšou vrstvou tuku, a v tom je ten problém. Nemusíte mať iba viscerálny tuk, teda tuk v orgánoch a medzi orgánmi v brušnej dutine, aby ste mali zdravotný problém.

Keď vysedávanie škodí a zdravý pohyb prospieva, nestačí skrátka viac cvičiť ako sedieť?
No práve! Športovanie popri sedavej práci neruší jej neblahé následky. Pre tých, čo majú nadváhu, je vysedávanie navyše vážnou komplikáciou chudnutia. A nielen preto, že pri ňom telo spotrebúva menej energie. Už po hodine sedenia klesá produkcia enzýmov, ktoré pomáhajú spaľovať tuky,

Dlhé sedenie prináša aj vyššie riziko rakoviny, najmä rakoviny hrubého čreva a prostaty.

Už po hodine sedenia klesá produkcia enzýmov, ktoré pomáhajú spaľovať tuky, a to až o deväťdesiat percent.

a to až o deväťdesiat percent! V každom prípade, pravidelný pohyb, ideálne niekoľko hodín aeróbnej aj posilňovacej aktivity týždenne, je nevyhnutnou súčasťou zdravého životného štýlu, ktorý má preventívny účinok proti rakovine, srdcovo-cievnym ochoreniam či proti problémom s pohybovým systémom.

To znie pomerne beznádejne, keďže v práci sedieť musíme... Vieme si nejako pomôcť?

Riziká môžete výrazne znížiť pomerne jednoducho. Pravidelne prerušujte sedenie 2- až 3-krát za hodinu. Nastavte si budík na telefóne každých 20 minút, tak som sa to naučila napríklad ja. Vstala som, pona-ťahovala som sa, prípadne som sa napila vody. Dnes už budík nepotrebujem, zauto-matizovalo sa mi to a konečne dodržiavam pitný režim aj v práci, na čo som vždy zabú-dala. Krátke prerušenie sa dá využiť aj na rôzne iné bles-kové činnosti: môžete urobiť pár drepov, pocvičiť v stoji so zápästiami, čím znížite ďalšie riziká spojené s prácou na počí-tači, alebo sa ohnete v páse a zavesíte na chvíľu dolu hlavou – hneď sa vám bude lepšie rozmýšľať. Štúdie jednoznačne potvrdili, že dlhým sedením klesá koncentrácia aj produk-tivita práce. To je motivácia aj pre zamestnávateľa, aby jeho zamestnanci vstali.

No čo tí, čo sedieť musia? Pokladníčky, šoféri, ľudia za pásom...

Sú bezmocní, ak im v tom nepo-môže zamestnávateľ. Musel by umožniť krátku prestávku raz za pol hodiny, čo v praxi nebude jednoduché. Keď si predstavím, že niekde v preplnenom super-markete by sa pani pokladníčka zrazu postavila a urobila tri drepy, asi by si všetci mysleli, že jej buď preskočilo, alebo si strieľa zo zákazníkov. Chcelo by to oveľa rozsiahlejšiu osvetu o tejto téme, aby sa v tom dalo viac urobiť.

Čo môže urobiť uvedomelý zamestnávateľ?

Nebude trvať dlho, kým zamestnávatelia aj u nás zistia, že z dlhodobého hľadiska je pre nich lacnejšie fitnescentrum na pracovisku, jogová miestnosť alebo meditačné cvičenia počas pracovného času ako prepláca-nie práceneschopnosti u chro-nicky preťažených zamestnan-cov. Už aj u nás sú spoločnosti, ktoré majú „standing meeting rooms", teda konferenčné miestnosti „na stojáka". Možnosťou sú aj polohovateľné pracovné stoly, pri ktorých chvíľu pracujete v sede a chvíľu zase postojačky.

Nemusia sa státia báť ľudia s kŕčovými žilami?

Kto má kŕčové žily, ten by mal nosiť sťahujúce pančuchy a aspoň raz za rok absolvovať cievne vyšetrenie, kde mu poradia, ako s tým žiť. Navyše, tu nejde o dlhodobé státie. Ide o striedanie sedenia a státia, čo nie je pre kŕčové žily problém.

ZDRAVÁ RADA

Dva- až trikrát za hodinu práce v sede sa postavte, prejdite, pona-ťahujte alebo si choďte po pohár vody. To isté platí aj o sedení večer pred telkou alebo o šoférovaní.

NMH2093376/02