

17. Не сидите слишком долго без перерыва, время от времени вставайте и двигайтесь

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто сидит дольше всего, вероятность умереть за тот же период в 2.6 раза выше, чем у тех, кто сидит меньше всего. Долгое сидение без перерыва — это ещё отдельный риск. Но если каждый день уделять 60–75 минут активности средней интенсивности, дополнительный риск от долгого сидения в основном компенсируется.

Затраты

Денег не нужно, а встать и немного подвигаться не отнимает много времени. Трудность в том, что, сев, легко забыть о времени. Нужно поставить напоминание.

Выгода

В одном американском исследовании за людьми наблюдали: только фиксировали данные, не распределяя людей по группам, а активность измеряли акселерометром. По общей продолжительности сидения за день людей разделили на четыре равные части. У тех, кто сидел больше всего, риск смерти был в 2.63 раза выше, чем у тех, кто сидел меньше всего (HR 2.63). Затем людей разделили на четыре равные части по продолжительности одного непрерывного периода сидения. У тех, кто сидел без перерыва дольше всего, риск был в 1.96 раза выше, чем у тех, чьи непрерывные периоды сидения были самыми короткими (HR 1.96). То есть и общее время сидения, и продолжительность сидения без перерыва были связаны с риском независимо друг от друга. В другом обобщённом анализе объединили исследования с участием более миллиона человек: в них тоже только фиксировали данные, не распределяя людей по группам. У тех, кто сидел 8 часов в день и больше и почти не двигался, риск смерти был в 1.59 раза выше, чем у

другой категории людей (HR 1.59). В эту другую категорию входили те, кто сидел меньше 4 часов в день и был наиболее активен. Примерно 60–75 минут активности средней интенсивности в день могут компенсировать дополнительный риск от долгого сидения. В самой активной группе даже при сидении 8 часов в день и больше HR составлял всего 1.04, и статистического различия не обнаружили.

Примечания

Надёжный вывод таков: сколько вы двигаетесь, важнее того, сколько вы сидите. При достаточной физической активности риск от долгого сидения в основном исчезает. Нужно учитывать, что в таких исследованиях лишь наблюдают и фиксируют данные. Среди тех, кто сидит больше всего, много уже больных людей. Поэтому в показателе «риск выше в 2.63 раза» явно есть и вклад того, что люди сначала заболели и лишь потом стали долго сидеть. Кроме того, в том же обобщённом анализе риск, связанный с просмотром телевизора 3 часа в день и больше, сохранялся у людей с любым объёмом физической активности. В самой активной группе этот порог лишь сдвигался до 5 часов.

Источники

Источники исходной версии

1. Diaz KM 等 (2017). Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study. *Annals of Internal Medicine*. doi.org/10.7326/M17-0212
2. Ekelund U 等 (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1