

Ficar muito tempo sentado faz mal?



A Universidade de Leicester, na Inglaterra, analisou dados sobre longas horas na posição, tirados de 18 estudos envolvendo mais de 794 mil pessoas. A análise mostrou que as pessoas têm o costume de gastar entre 50% e 70% do tempo sentadas.

Os pesquisadores ainda concluíram que quem mais ficava assim tinha um aumento de 112% nas chances de ter diabetes, 147% mais risco de desenvolver doenças cardiovasculares e a probabilidade 49% maior de morrer prematuramente - mesmo quando eles se exercitavam regularmente.

Fonte: Uai