عدة مشاكل صحية خطيرة يسببها نقص الحركة والجلوس في المنزل

و ينصح موقع "هيلث شوتس" في مقال له بالانتباه إلى تحذيرات وعلامات يصدرها الجسم للتنبيه إلى ضرورة بدء الحركة والتمرينات الرياضية، حيث يمكن لنمط الحياة غير النشط أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث نوبات قلبية وفشل القلب وتمدد الأوعية الدموية الأبهري وأمراض الكلى والسكتة الدماغية.

وتسبب قلة التمارين الرياضية وضعف الحركة مرض الأرق، العامل الرئيسي للسمنة والاكتئاب وضعف المناعة وانخفاض الدافع الجنسي، كما تسبب آلام الظهر وتنكس العمود الفقري وإصابته.

وينتج الجسم الكثير من هرمون الغريلين، هرمون الجوع، خلال اليوم وبخاصة أثناء قلة النشاط، ويمكن أن يؤدي إنتاجه إلى نتائج خطيرة على الصحة العامة ويتسبب بالسمنة، وتتم السيطرة علي هرمون الغريلين بالحركة والتمارين الرياضية وممارسة الأنشطة البدنية يوميا، كما يمكن أن تسبب قلة الحركة تصلب المفاصل التي قد تتطور إلى الإصابة بالنقرس والتهاب المفاصل والتهاب المفاصل الإنتاني، وبخاصة في منطقتي الركبتين والرقبة.

ويسبب عدم الانخراط في ممارسة الرياضة أو الحركة اليومية نقص التركيز وتناقص اليقظة والانتباه،

ويساعد النشاط البدني المنتظم في تقليل العديد من عوامل الخطر القلبية الوعائية، بما في ذلك السمنة، وعسر شحميات الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومتلازمة التمثيل الغذائي، ومرض السكري.

ويجنب التحرك كل ثلاثين دقيقة الآثار الضارة لنمط الحياة الراكدة، والتي تعتبر نتائج السمنة من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكري من النوع 2 وأمراض المرارة من أسوأ عواقبها.

وينصح الأطباء بالتمشي كلما تلقيت مكالمة هاتفية، للحماية من أمراض نمط الحياة، كما ينصحون بضبط منبه الهاتف للتحرك كل ثلاثين دقيقة وخاصة في فترات الحجر المنزلي.