

دراسة: الجلوس فترات طويلة دون حركة قد يزيد خطر الإصابة بالسرطان

4 يوليو، 2026



حذرت دراسة حديثة من خطر الجلوس لفترات طويلة دون حركة؛ لأنه قد يزيد خطر الإصابة بالسرطان.

وأضافت الدراسة، أن خطر قلة الحركة لا يرتبط بعدد ساعات الجلوس اليومية فقط، بل بالجلوس المتواصل لفترات طويلة لكن مقاطعة هذه الفترات بحركات بسيطة قد تسهم في خفض خطر الإصابة بالسرطان والوفاة المرتبطة به، وفق "سبوتنيك".

ووفق نتائج الدراسة؛ فإن كل ساعة إضافية من الجلوس المتواصل ارتبطت بزيادة خطر الوفاة بسبب السرطان بنسبة 9%.

كذلك ارتبط قلة الحركة بارتفاع احتمالات الإصابة بالسرطان عمومًا، خاصة السرطانات المرتبطة بالسمنة، مثل سرطانات المريء والكبد والكلى والبنكرياس والقولون والثدي والمبيض والغدة الدرقية، والسرطانات المرتبطة بداء السكري من النوع الثاني.

وتوصلت الدراسة إلى أن استبدال ساعة واحدة يوميًا من الجلوس

المتواصل بنشاط بدني خفيف خفّض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 12%. وتدعم الدراسة أهمية الحركة المنتظمة، حتى وإن كانت خفيفة، باعتبارها جزءاً من أساليب الوقاية، إلى جانب ممارسة النشاط البدني بانتظام.