

不只是胖瘦問題！運動不足引發的6個健康危害

根據世界衛生組織(WHO)統計，活動量不足是影響全球死亡率的4大危險因子之一，缺乏運動者和擁有運動習慣者相較之下，死亡的風險高出20~30%。換句話說，「命運」在某種程度上，可掌握在我們的手中，起碼多運動可以降低死亡的風險。

多種科學研究證據顯示，無論任何種族和年齡層中，運動者或活動力較高的人，心肺功能和健康程度較佳，且罹患心血管疾病和慢性疾病的風險也較低，就算是少量的運動也對於身心有所幫助。



運動不足對身體的 6 大危害

一、心血管疾病 運動不足的人，容易血液循環不順暢，也無法加速血液中的新陳代謝，所以容易有動脈硬化、高血壓、血栓等血液結塊阻塞的問題，造成心肌梗塞和腦中風。

二、骨質疏鬆 骨質疏鬆除了缺鈣以外，運動不足也會造成這個問題。因為運動不足較難刺激生長因子，使骨頭幹細胞形成骨骼。此外，運動不足也會造成肌力較弱的問題，若同時有骨質疏鬆，可能只是不小心摔倒就會導致骨折、臥床不起等問題。

三、糖尿病 缺乏運動會使胰島素的敏感性下降，新陳代謝降較緩慢，肌肉對葡萄糖的利用和血糖耐受度都比一般人差，尤其是因老化而引起的胰島素敏感度下降的問題，在缺乏運動者身上更明顯。

四、高血壓 有許多的高血壓患者都有一個共同點，就是長期缺乏運動，心肌的供氧狀況和血液的中脂質代謝不佳，所以容易罹患高血壓。

五、肥胖 當人體攝取的能量大過於消耗，就會使能量累積在體內，造成肥胖問題。而缺乏運動者，自食物攝取能量的狀態與運動者差不多，關鍵在於缺乏運動，使得能量消耗太少，囤積在體內形成脂肪。

六、癌症 與經常運動的人相比，缺乏運動的人更容易有心血管疾病、高血壓、糖尿病和肥胖的問題，也會有新陳代謝緩慢，免疫力低下，更容易生病的狀況，而這些因素都會增加患癌的風險。圖 / 艾蜜莉出處：<https://heho.com.tw/archives/209441>