

# Estar assegut moltes hores pot perjudicar la salut de 9 maneres diferents

## CAP

Pot causar coàguls de sang que poden anar fins al cervell i provocar un vessament cerebral.

## COLL

Passar moltes hores assegut contribueix que es pateixi apnea del son. La tensió a les espatlles deriva en dolor.

## PULMONS

Hi ha el doble de possibilitats de patir una embòlia pulmonar o un coàgul de sang.

## COR

Les persones amb un estil de vida sedentari tenen fins a dues vegades més de probabilitats de patir una malaltia cardiovascular.

## BRAÇOS

Afavoreix la hipertensió arterial o pressió arterial alta.

## ESQUENA

Afavoreix la compressió de la medulla espinal, cosa que pot provocar una compressió constant dels discs intervertebrals. Com que els músculs estan tensos, els moviments bruscos poden provocar danys a l'esquena.

## ESTÓMAC

Contribueix que es pateixi obesitat, Diabetis *mellitus* tipus 2 i càncer de còlon. A més a més, pot augmentar el colesterol.

## CAMES

Afavoreix l'acumulació de líquid a les cames. Aixecar-vos i caminar us ajudarà a activar el flux sanguini.

## PEUS

Afavoreix l'entumiment dels peus per la mala circulació i també pot malmetre els nervis o crear-hi pressió.

