

Chodzenie zmniejsza ryzyko przedwczesnego zgonu

15 sierpnia 2023

Im więcej chodzimy, tym niższe jest nasze ryzyko przedwczesnego zgonu. Co więcej, efekt ten widać nawet wtedy, gdy robimy mniej niż 5 tys. kroków – wynika z międzynarodowego badania, którym kierował prof. Maciej Banach z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Pracę na ten temat publikuje pismo „European Journal of Preventive Cardiology”.

Zdaniem autorów pracy oznacza to, że liczba wykonywanych przez nas codziennie kroków, która może przynieść korzyści zdrowotne, jest mniejsza, niż sądzono dotychczas. Obecnie najczęściej podaje się, że aby odnieść korzyści zdrowotne, powinniśmy robić min. 10 tys. kroków dziennie. Pojawiały się jednak doniesienia, że liczba ta może być również mniejsza.

Naukowcy pod kierunkiem prof. Macieja Banacha z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi potwierdzili to w analizie, którą objęto 226 889 osób, uczestników 17 różnych badań prowadzonych na świecie. Na początku wszyscy byli w dobrym stanie zdrowia. Monitorowano go następnie przez około siedem lat.

Uzyskane wyniki wskazują, że faktycznie im więcej chodzili badani, tym większe korzyści zdrowotne uzyskiwali; nawet jeśli osiągnęli 20 tys. kroków dziennie, to korzyści ciągle rosły.

Ponadto już ok. cztery tysiące kroków dziennie miały związek z obniżeniem ryzyka zgonu z różnych przyczyn, a niecałe 2400 kroków dziennie – ze spadkiem ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Ryzyko zgonu malało znacznie wraz z dodatkowymi 500 krokami – o 7 proc. lub tysiącem kroków – o 15 proc. U osób w wieku 60. lat i więcej, które robiły między 6 tys. a 10 tys. kroków dziennie, ryzyko zgonu spadało o 42 proc. Z kolei w grupie poniżej 60. roku życia osoby, które robiły od 7 do 13 tys. kroków, miały o 49 proc. niższe ryzyko

zgonu.

„Nasze badanie potwierdza, że im więcej chodzimy, tym lepiej. To odnosi się zarówno do mężczyzn, jak i do kobiet, niezależnie od wieku; niezależnie od tego, czy żyjemy w klimacie umiarkowanym, podzwrotnikowym czy okołobiegunowym, bądź w regionie na pograniczu różnych stref klimatycznych” – skomentował prof. Banach, który jest też profesorem adiunktem w Ciccarone Center for the Prevention of Cardiovascular Diseases w Johns Hopkins University (Baltimore, USA).

Jak przypominają autorzy pracy, istnieją silne dowody naukowe, że siedzący tryb życia może przyczyniać się do wzrostu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz skrócenia życia. A z szacunków wynika, że ponad jedna czwarta światowej populacji jest niewystarczająco aktywna fizycznie. Częściej dotyczy to kobiet oraz mieszkańców zamożniejszych krajów. Według oceny Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niewystarczająca aktywność fizyczna jest czwartą najczęstszą przyczyną śmiertelności na świecie. Ma związek z 3,2 mln zgonów rocznie.

„W świecie, w którym mamy coraz więcej zaawansowanych leków na różne choroby, w tym choroby sercowo-naczyniowe, powinniśmy zawsze podkreślać, że zmiany stylu życia, w tym dieta i aktywność fizyczna, która była główną bohaterką naszej analizy, mogą być co najmniej tak samo, a nawet bardziej skuteczne w redukcji ryzyka sercowo-naczyniowego oraz wydłużania życia” – podkreślił prof. Banach.

W jego opinii potrzebne są dalsze badania, które wyjaśnią m.in. to, czy takie same korzyści uzyskuje się przy intensywniejszym rodzaju wysiłku fizycznego, jak bieg w maratonie czy udział w triathlonie Ironman, oraz u osób z innymi problemami zdrowotnymi. „Wydaje się jednak, że podobnie jak w przypadku terapii farmakologicznych, również w przypadku zmian stylu życia powinniśmy myśleć o personalizacji” – podsumował kardiolog.

Autorstwo: Joanna Morga (PAP)

Źródło: NaukawPolsce.pl