Kroki na receptę

24 lutego 2017

W przypadku pacjentów z cukrzycą typu 2. i/lub nadciśnieniem przepisanie przez lekarza konkretnej liczby kroków i stosowanie krokomierza zwiększają o 20% liczbę wykonywanych dziennie kroków i zapewniają wymierne korzyści zdrowotne – niższy poziom cukru we krwi oraz mniejszą insulinooporność.

Choć wiadomo, że co najmniej 30 min ćwiczeń dziennie zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, pewnych typów nowotworów i nadciśnienia, a regularne chodzenie może w przypadku chorych z cukrzycą typu 2. aż o 40% zmniejszyć śmiertelność i wskaźnik zdarzeń sercowych w ciągu następnego 10-lecia, ludzie nadal nie ruszają się tyle, co powinni.

„Jako lekarze musimy się zmierzyć z rzeczywistością i przyznać, że w przypadku wielu pacjentów mówienie, żeby się więcej ruszać, nie skutkuje. Sporo ludzi chce się więcej ruszać, ale trudno im zmienić nawyki. Celem naszego nowego badania było wykorzystanie liczby kroków niemal w roli leku" – wyjaśnia dr Kaberi Dasgupta z McGill University.

Dasgupta, która od lat interesuje się wpływem liczenia kroków na zdrowie, podkreśla, że „nasza aktywność fizyczna jest często podzielona, dlatego mierzenie odległości bywa trudne. Licząc kroki, łatwiej jest [zaś] monitorować aktywność fizyczną; dotyczy to zwłaszcza osób, które nie biegają i nie chodzą na siłownię."

W kanadyjskim badaniu wzięło udział 364 pacjentów i 74 lekarzy z różnych szpitali w Montrealu. Z Dasguptą współpracowały Stella Daskalopoulou i Ellen Rosenberg. Wszyscy kontynuowali leczenie, ale części przepisano dodatkowo liczbę kroków i dano pedometr.

Okazało się, że po roku pacjenci z grupy eksperymentalnej robili dziennie średnio 1200 kroków więcej. U osób z cukrzycą

typu 2. odnotowano spadek poziomu glukozy we krwi i zmniejszenie insulinooporności.

„Jeśli chcemy, by lekarze przepisywali aktywność fizyczną, musi to być zintegrowane z praktyką medyczną i dodane do zaleceń zdrowotnych. Tym właśnie zamierzamy się zająć w najbliższej przyszłości.”

By doświadczyć korzyści zdrowotnych, ludzie powinni robić co najmniej 10 tys. kroków dziennie. W przypadku osób przechodzących mniej niż 5 tys. kroków na dobę występuje wysokie ryzyko nadciśnienia i cukrzycy typu 2.

Autorstwo: Anna Błońska
Na podstawie: EurekAlert.org
Źródło: KopalniaWiedzy.pl