Lepiej mało niż wcale

24 października 2017
Regularne chodzenie, nawet poniżej zalecanych norm, wiąże się z niższą śmiertelnością.

Zgodnie z zaleceniami, w tygodniu dorośli powinni ćwiczyć co najmniej 150 min z umiarkowaną lub 75 min z dużą intensywnością. Sondaże pokazują jednak, że udaje się to tylko połowie dorosłych Amerykanów. W grupie seniorów statystyki są jeszcze gorsze, bo minimalne zalecenia są realizowane przez 42 procent 65-74-latków i tylko przez 28% osób powyżej 75. roku życia.

Chodzenie to najczęstsza forma aktywności fizycznej. Powiązano je z niższym ryzykiem chorób serca, cukrzycy, a także raków piersi i jelita grubego. O ile jednak przeprowadzono kilka badań, które wykazały, że ogólna umiarkowana-intensywna aktywność fizyczna wiąże się z niższą śmiertelnością, o tyle bardzo mało dotyczyło ewentualnych korelacji samego chodzenia i śmiertelności.

By dowiedzieć się więcej na ten temat, zespół dr Alpy Patel z American Cancer Society przeanalizował dane niemal 140 tys. uczestników Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort. Ok. 6-7% osób podało na początku studium, że nie wykazuje żadnej umiarkowanej-intensywnej aktywności fizycznej. Wśród pozostałych circa 95% wspominało o chodzeniu w pewnym zakresie, a blisko połowa podkreślała, że maszerowanie to jedyna forma aktywności fizycznej o umiarkowanym-dużym natężeniu.

Po wzięciu poprawki na inne czynniki ryzyka, w tym palenie, otyłość i choroby przewlekłe, okazało się, że w porównaniu do nieaktywności, chodzenie przez mniej niż 2 godziny tygodniowo wiązało się z niższą śmiertelnością ogólną; realizacja 1-2-krotności zalecanego minimum wyłącznie na drodze chodzenia

korelowała z 20% spadkiem ryzyka zgonu. Wyniki osób wykraczających poza zalecenia były podobne jak u ludzi, którzy się do nich ograniczali.

Chodzenie najsilniej wiązało się ze śmiertelnością w wyniku chorób układu oddechowego; w porównaniu do najmniej aktywnej podgrupy, u ludzi chodzących ponad 6 godzin tygodniowo ryzyko zgonu z takich przyczyn było niższe aż o 35%. Maszerowanie korelowało także z niższym ryzykiem zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów (spadki wynosiły, odpowiednio, ok. 20 i 9%).

„Biorąc pod uwagę, że do 2030 r. liczba osób w wieku 65 lat i starszych niemal się podwoi, lekarze powinni zachęcać pacjentów do chodzenia nawet poniżej zalecanych norm (…)" – podsumowuje Patel.

Autorstwo: Anna Błońska
Na podstawie: ScienceDaily.com
Źródło: KopalniaWiedzy.pl