

تعداد گام های روزانه که موجب افزایش طول عمر می شود

27 مرداد 1402

مطالعه جدید نشان می دهد که سلامت قلب با ۲۳۰۰ قدم در روز شروع به بهبود می کند.

به نقل از هلث دی نیوز، این تحقیق همچنین نشان می دهد که خطر مرگ در اثر هر بیماری تنها با حدود ۴۰۰۰ قدم در روز کاهش می یابد.

با این حال، این مطالعه همچنین نشان داد که هرچه تعداد گام های روزانه بیشتری داشته باشید، فایده آن بیشتر می شود.

دکتر «مسیک باناچ» نویسنده این مطالعه از دانشگاه پزشکی لودز در لهستان، گفت: «در واقع، ۱۰ هزار گام در روز، همچنان یک روش درست کاهش مرگ است.»

به گفته کارشناسان، ده هزار قدم معادل حدود ۶,۴ تا ۸ کیلومتر پیاده روی است.

برای این مطالعه، محققان ۱۷ مطالعه قبلی را که شامل حدود ۲۲۷۰۰۰ نفر بود، تجزیه و تحلیل کردند. آنها تقریباً هفت سال تحت نظر بودند.

به گفته محققان، بزرگسالان بالای ۶۰ سال اگر روزانه بین ۶۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ قدم بردارند، خطر مرگ تا ۴۲ درصد کاهش می یابد. این مطالعه نشان داد که در میان بزرگسالان جوان، زمانی که بین ۷۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ قدم در روز راه می رفتند، ۴۹ درصد خطر مرگ کاهش می یابد.

باناچ گفت: «به ازای افزایش گام ها به میزان ۱۰۰۰ قدم در روز، کاهش ۱۵ درصدی خطر مرگ به هر دلیلی وجود دارد و افزایش ۵۰۰ قدم در روز با کاهش ۷ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی همراه است.»

تحقیقات نشان داده است که داشتن یک سبک زندگی بی تحرک می تواند سال ها از عمر شما بکاهد. بر اساس داده های سازمان جهانی بهداشت، ۳.۲ میلیون مرگ در سال مربوط به عدم فعالیت بدنی است.

از این رو محققان توصیه می کنند: «بیشتر حرکت کنید و کمتر بنشینید.»