۲۵۰۰ قدم در روز برای بهره گیری از فواید پیاده روی مناسب است

16 آبان 1402

بررسی جدید بر روی ۱۲ مطالعه دیگر، ابهام را در مورد مفیدترین تعداد قدم هایی که باید هر روز طی شود، روشن کرد.

به گزارش مدیکال نیوز، این مطالعه نشان می‌دهد که فواید پیاده روی با حدود ۲۵۰۰ قدم روزانه شروع می‌شود و از آن به بعد افزایش می‌یابد.

با این حال، برای کاهش بهینه مرگ و میر ناشی از همه علل و خطر قلبی عروقی، فرد باید روزانه حدود ۹۰۰۰ و ۷۰۰۰ قدم راه برود.

در چند سال گذشته، مطالعات در تلاش بوده اند به این سوال پاسخ دهند: "چند قدم در روز باید پیاده روی کنیم تا از مزایای سلامتی برخوردار شویم؟ " حال یک مطالعه جدید نتایج ۱۲ تحقیق از این دست را تجزیه و تحلیل می‌کند و نتایج آن ممکن است قطعی‌ترین پاسخ را ارائه دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که فواید سلامتی از بین ۲۵۰۰ تا ۲۷۰۰ قدم در روز شروع می‌شود. برای قوی‌ترین دفاع در برابر بیماری‌های قلبی عروقی، حدود ۷۰۰۰ قدم روزانه عدد جادویی است (دقیقاً ۷۱۲۶)، و بیشترین کاهش در خطر مرگ و میر با حدود ۹۰۰۰ قدم در روز (۸۷۶۳ گام) رخ می‌دهد.

برای افرادی که ۲۵۰۰ قدم راه می‌روند، خطر مرگ به هر علتی ۸ درصد کاهش می‌یابد در حالی که حوادث قلبی عروقی با ۲۷۰۰ قدم ۱۱ درصد کاهش می‌یابد. با ۹۰۰۰ قدم در روز، احتمال مرگ زودرس تا ۶۰ درصد کاهش می‌یابد. پیاده روی ۷۰۰۰ قدم احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۵۱ درصد کاهش می‌دهد.

نویسندگان این مطالعه همچنین دریافتند که مزایای سلامتی اضافی علاوه بر فواید مربوط به تعداد

قدم‌ها، با سرعت متوسط و زیاد راه رفتن همراه است.