

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 می دهد که فواید پیاده روی با حدود ۲۵۰۰ قدم روزانه شروع می شود و از آن به بعد افزایش می یابد.

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 می کند و نتایج آن ممکن است قطعی ترین پاسخ را ارائه دهد.

این مطالعه نشان می دهد که فواید سلامتی از بین ۲۵۰۰ تا ۲۷۰۰ قدم در روز شروع می شود. برای قوی ترین دفاع در برابر بیماری های 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 می دهد.



برای افرادی که ۲۵۰۰ قدم راه می روند، خطر مرگ به هر علتی ۸ درصد کاهش می یابد در حالی که حوادث قلبی عروقی با ۲۷۰۰ قدم ۱۱ درصد کاهش می یابد. با ۹۰۰۰ قدم در روز، احتمال مرگ زودرس تا ۶۰ درصد کاهش می یابد. پیاده روی ۷۰۰۰ قدم احتمال ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی را تا ۵۱ درصد کاهش می دهد.

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.