16 Οκτωβρίου 2022

Πόσα βήματα την ημέρα απομακρύνουν τον κίνδυνο 4 σοβαρών νόσων

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ο μαγικός αριθμός βημάτων που μας απομακρύνει από τέσσερις σοβαρές ασθένειες μπορεί να μοιάζει ανέφικτος, εάν όμως το περπάτημα γίνει συνήθεια, υπόσχεται να θωρακίσει την υγεία μας

Παχυσαρκία, υπνική άπνοια, υψηλή αρτηριακή πίεση και κατάθλιψη μπορούν να αποφευχθούν, εάν πετύχουμε το στόχο των 8.200 βημάτων την ημέρα. Αυτά είναι τα στοιχεία που αποκαλύπτει νεότερη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Nature Medicine, η οποία μάλιστα σημειώνει ότι αύξηση των βημάτων αυτών μπορεί να προσφέρει ακόμα περισσότερα οφέλη.

Η ερευνητική ομάδα από το Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Vanderbilt στις ΗΠΑ ζήτησε από περισσότερους από 6.000 συμμετέχοντες να φορούν συσκευές παρακολούθησης δραστηριότητας (activity trackers) για τουλάχιστον 10 ώρες την ημέρα.

Τα περίπου 6 χιλιόμετρα τη μέρα, που μεταφράζονται σε 8.200 βήματα, συνέβαλαν στην πρόληψη αυτών των τεσσάρων σημαντικών ασθενειών. Όσο αυξάνονταν τα βήματα, τόσο και μειωνόταν ο κίνδυνος για τις περισσότερες καταστάσεις υγείας.

Ο σχεδόν διπλασιασμός των βημάτων, στα 11 χιλιάδες, μπορούσε να αποτρέψει κατά 64% την εμφάνιση της παχυσαρκίας στα ήδη υπέρβαρα άτομα.

Εντούτοις, ο κίνδυνος υπέρτασης και διαβήτη δεν μειώθηκε περαιτέρω, όταν οι συμμετέχοντες έφτασαν περίπου τα 8.000-9.000 βήματα την ημέρα.

Επιπλέον, οι ερευνητές σημείωσαν ότι όσοι συνήθως φορούν αυτές τις συσκευές είναι και πιο δραστήριοι από τον μέσο ενήλικα.

Ωστόσο, το γεγονός ότι εντοπίστηκαν ισχυρές συσχετίσεις μεταξύ των βημάτων και των ασθενειών, ακόμα και σε αυτό το δείγμα πληθυσμού, υποδηλώνει ότι μπορεί να υπάρχουν ακόμη ισχυρότερες συσχετίσεις στα κομμάτια του πληθυσμού που είναι λιγότερο δραστήρια.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα αποτελέσματα αυτά επιτρέπουν ένα πρώτο βήμα προς την ανάπτυξη εξατομικευμένων προγραμμάτων σωματικής δραστηριότητας.

Πηγή: ygeiamou.gr