

## Μέτρα τα βήματά σου, για να προστατεύσεις την καρδιά σου

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Όσο περισσότερο περπατάμε, τόσο το καλύτερο για την υγεία μας

Δύο χιλιάδες βήματα την ημέρα επί ένα χρόνο μειώνουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού κατά 8%, όπως προκύπτει από μεγάλη επιστημονική έρευνα.

Για τους ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Λέστερ, το περπάτημα μπορεί να μεταβάλλει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και θνησιμότητας που συνδέεται με καρδιαγγειακές παθήσεις.

Οι καρδιοπαθείς υπολογίζονται σήμερα σε 4 εκατομμύρια παγκοσμίως, αφορά δηλαδή σχεδόν το 8% των ενηλίκων, όμως, ο αριθμός προβλέπεται να ανέλθει σε 472 εκατ. μέχρι το 2030." Άνθρωποι που πάσχουν από την πάθηση αυτή, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου", δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης, ερευνητής Τόμας Γιέτς από το Πανεπιστήμιο του Λέστερ.



Έχοντας λάβει υπόψη άλλους παράγοντες, όπως ο Δείκτης Μάζας Σώματος, το κάπνισμα, η διατροφή και η χρήση φαρμάκων, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν στατιστικά στοιχεία για να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ των ημερήσιων βημάτων και τον κίνδυνο καρδιακής νόσου.

Οι επιστήμονες σημειώνουν ότι τα ευρήματα παρέχουν τις ισχυρότερες ενδείξεις μέχρι τώρα για τη σημασία της άσκησης σε πληθυσμούς υψηλού κινδύνου και θα δώσουν πληροφορίες σε προγράμματα πρόληψης για το διαβήτη και τις καρδιαγγειακές νόσους παγκοσμίως.

Ο επικεφαλής της μελέτης, Τόμας Γιέτς, πρόσθεσε ότι η αλλαγή των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας, αυξάνοντας απλά και μόνο τον αριθμό των βημάτων, ημερησίως, μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου. “Για όσους περπατούν τουλάχιστον επί 40 λεπτά την ημέρα, ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου και εγκεφαλικού είναι μικρότερος κατά 20%”, επισημαίνει ο Βρετανός καθηγητής.

Πηγή: [protothema.gr](http://protothema.gr)