

## Το περπάτημα προλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, υπενθυμίζουν οι επιστήμονες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Πολλοί πρόωροι θάνατοι θα αποφεύγονταν εάν γυμναζόμασταν καθημερινά, τονίζουν οι καρδιολόγοι*

### Και η γυμναστική γενικότερα

Το περπάτημα, αλλά και η σωματική άσκηση γενικότερα, αποτελεί έναν από τους καλύτερους τρόπους προστασίας του οργανισμού από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, επισημαίνει η Παγκόσμια Καρδιολογική Ομοσπονδία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς (29/9). Ωστόσο, το ένα τέταρτο των ανθρώπων δεν έχει συναίσθηση του πόση ώρα περπατούν καθημερινά.

Η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς θεσμοθετήθηκε το 2000 για να ευαισθητοποιήσει τους ανθρώπους, δεδομένου ότι τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά επεισόδια αποτελούν τις κυριότερες αιτίες θανάτου παγκοσμίως, σκοτώνοντας περίπου 17,3 εκατ. κάθε χρόνο, ενώ οι θάνατοι αναμένεται να αυξηθούν στους 23,6 εκατ. θανάτους ετησίως ως το 2030. Σύμφωνα με την Ομοσπονδία, οι περισσότεροι πρόωροι θάνατοι (τουλάχιστον το 80%) θα μπορούσαν να αποφευχθούν, αν οι άνθρωποι έθεταν υπό έλεγχο τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου (κάπνισμα, ανθυγιεινή διατροφή, παχυσαρκία και σωματική αδράνεια).

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε έξι χώρες (ΗΠΑ, Βρετανία, Ισπανία, Κίνα, Ινδία,

Βραζιλία) και αφορούσε περίπου 7.400 ενήλικες, άνω των 18 ετών, και δείχνει το 14% έως 37% των ενηλίκων δεν προσέχουν καθόλου πόση ώρα αφιερώνουν στο βάδισμα κάθε μέρα.

Επίσης πάνω από τους μισούς ανθρώπους (ποσοστό 55%) στη Γη βαδίζουν λιγότερο από μισή ώρα με ταχύ βήμα, καθημερινά. Το πρόβλημα είναι μεγαλύτερο στις ανεπτυγμένες χώρες από ό,τι στις αναπτυσσόμενες. Ωστόσο, στην ψηφιακή εποχή είναι πολύ εύκολο να έχει κανείς επίγνωση του πόσο περπατάει με τη βοήθεια ενός βηματομετρητή. Έχει παρατηρηθεί εξάλλου ότι όσοι άνθρωποι φοράνε βηματομετρητή ή διαθέτουν μια ανάλογη εφαρμογή σε κάποια φορητή ηλεκτρονική συσκευή, αυξάνουν τη σωματική δραστηριότητά τους κατά 27%.

Μελέτες έχουν αποδείξει ότι, μισή ώρα γρήγορο περπάτημα την ημέρα μπορεί να μειώσει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο κατά 11% και να αυξήσει το προσδόκιμο ζωής. Ακόμα και 15 λεπτά μέτριας σωματικής άσκησης (π.χ. ταχύ περπάτημα) καθημερινά μπορεί να «χαρίσει» έως τρία χρόνια ζωής επιπλέον. Μάλιστα, το γρήγορο βάδισμα συντελεί στην καύση περισσότερου λίπους από το τρέξιμο. Έτσι, μια ώρα τρέξιμο την μέρα μειώνει κατά 5% περίπου τον κίνδυνο για την καρδιά, ενώ το αντίστοιχο γοργό βάδισμα μειώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο πάνω από 9%.

«Η επίγνωση είναι το πρώτο βήμα για μια υγιή καρδιά. Το να προσέχουμε πόσο περπατάμε, θα έπρεπε να είναι τόσο απλό, όσο το να παρακολουθούμε τι τρώμε», εξηγεί η Δρ Κάθριν Τάουμπερτ, επικεφαλής επιστήμονας της Παγκόσμιας Καρδιολογικής Ομοσπονδίας.

«Πολλοί πρόωροι θάνατοι θα αποφεύγονταν εάν γυμναζόμασταν καθημερινά με μέτρια ένταση επί 30 λεπτά και περιλαμβάναμε το γρήγορο περπάτημα σ' αυτό το πρόγραμμα άσκησης, πέντε φορές την εβδομάδα», υπογραμμίζει.

**Πηγές:** [health.in.gr](http://health.in.gr), ΑΠΕ-ΜΠΕ