

## Περπατάτε μια ώρα την ημέρα για να



Την

ευεργετική επίδραση που έχει το περπάτημα στους ηλικιωμένους τονίζει μια ακόμη έρευνα του University College του Λονδίνου, που δημοσιεύτηκε στο αμερικανικό περιοδικό «Stroke» (Εγκεφαλικό).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης σε 3.500 άτομα ηλικίας 60 έως 80 ετών, οι ηλικιωμένοι που καθημερινά περπατούν τουλάχιστον μία έως δύο ώρες, αντιμετωπίζουν μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού σε σχέση με όσους περπατούν λιγότερο από μισή ώρα τη μέρα.

Η παρακολούθηση διήρκεσε δέκα χρόνια και, σε όλο αυτό το διάστημα, οι ερευνητές συσχέτιζαν το περπάτημα με τα περιστατικά εγκεφαλικών που συνέβαιναν στους συμμετέχοντες. Το 42% περπατούσαν πάνω από οκτώ ώρες την εβδομάδα και το 9% πάνω από 22 ώρες.

Η μελέτη έδειξε ότι όσοι περπατούσαν οκτώ έως 14 ώρες την εβδομάδα (δηλαδή κατά μέσο όρο έως δύο ώρες ημερησίως), είχαν περίπου ένα τρίτο χαμηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού σε σχέση με όσους περπατούσαν λιγότερο από τρεις ώρες την εβδομάδα έως καθόλου. Ο κίνδυνος ήταν ακόμα μικρότερος (κατά τα δύο τρίτα περίπου) για όσους ηλικιωμένους περπατούσαν πάρα πολύ, πάνω από 22

ώρες την εβδομάδα.

Όσοι περπατούσαν λιγότερο από τρεις ώρες έως καθόλου την εβδομάδα, εμφάνισαν κατά μέσο όρο 80 εγκεφαλικά ανά 10.000 ανθρωπο-έτη, έναντι 55 εγκεφαλικών στην ομάδα όσων περπατούσαν οκτώ έως 14 ώρες.

Όπως είπε η Τζέφερρις, ο χρόνος που συνολικά περπατά κάποιος στην τρίτη ηλικία, εμφανίζεται να έχει μεγαλύτερη σημασία για την αποφυγή εγκεφαλικού από ό,τι με πόσο γρήγορο ρυθμό περπατά. Όσο μάλιστα πιο πολύ ώρα κρατά το περπάτημα, τόσο πιο προστατευτικά φαίνεται να δρα για τον εγκέφαλο.

**Πηγή:** [e-reportaz.gr](http://e-reportaz.gr)