

23 Αυγούστου 2016

## **Κουνηθείτε από τη θέση σας!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*Προστασία κατά του καρκίνου του μαστού και του εντέρου, του διαβήτη, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του εγκεφαλικού χαρίζει η καθημερινή σωματική δραστηριότητα, σύμφωνα με τη νέα μελέτη*

Και η παραμικρή σωματική δραστηριότητα μετράει θετικά για την υγεία, όχι μόνο η γυμναστική, βροντοφωνάζουν αμερικανοί επιστήμονες

Το να είναι κανείς καθημερινά σωματικά δραστήριος, μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για πέντε συχνές χρόνιες παθήσεις: τον καρκίνο του μαστού και του εντέρου, τον διαβήτη, την καρδιοπάθεια και το εγκεφαλικό, σύμφωνα με μια νέα αμερικανο-αυστραλιανή επιστημονική έρευνα. Το μήνυμα της νέας μελέτης είναι ότι και η παραμικρή σωματική δραστηριότητα μετράει για την υγεία και όχι μόνο η γυμναστική.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή **Μουχάμαντ Φορουνζαφάρ** του **Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον** στο Σιάτλ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό «British Medical Journal», αξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) τα ευρήματα 174 ερευνών, που δημοσιεύθηκαν μεταξύ 1980-2016 και αφορούσαν τη σχέση ανάμεσα στη συνολική σωματική δραστηριότητα και στις διάφορες ασθένειες.

### **Περπατήστε και κερδίστε**

Το «κλειδί», σύμφωνα με τη νέα μελέτη, είναι - πέρα από το γυμναστήριο και

γενικά τα σπορ που κάνει κάποιος – να εμπλέκεται σε καθημερινές σωματικές δραστηριότητες, όπως οι δουλειές του νοικοκυριού, η κηπουρική, οι μετακινήσεις στη δουλειά και σε άλλα μέρη με τα πόδια και όχι με μέσα μεταφοράς, το ποδήλατο κ.α.

Στόχος είναι το συνολικό επίπεδο καθημερινής σωματικής κινητικότητας - γυμναστική συν όποιες άλλες δραστηριότητες- να υπερβαίνει κατά πολύ (τουλάχιστον πέντε φορές) το ελάχιστο συνιστώμενο όριο. Αυτό, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι 600 μεταβολικά ισοδύναμα λεπτά μέσα στην εβδομάδα (τα ισοδύναμα από μεταβολική άποψη λεπτά αποτελούν ένα ομοιόμορφο δείκτη μέτρησης των ποικίλων σωματικών δραστηριοτήτων με βάση την ενέργεια που δαπανάται σε κάθε δραστηριότητα). Αυτά τα 600 «μεταβολικά» λεπτά αντιστοιχούν σε 150 λεπτά γρήγορου περπατήματος την εβδομάδα ή 75 λεπτά τρεξίματος.

Τα περισσότερα οφέλη όμως εμφανίζονται, σύμφωνα με τη νέα μελέτη, όταν η συνολική εβδομαδιαία δραστηριότητα κινείται σε επίπεδο 3.000 έως 4.000 τέτοιων ισοδύναμων λεπτών. Ενδεικτικά, ενώ με 600 «μεταβολικά» λεπτά δραστηριότητας ο κίνδυνος διαβήτη μειώνεται κατά 2%, με 3.600 «μεταβολικά» λεπτά η μείωση του κινδύνου φθάνει το 21%.

Για να πετύχει κανείς τον χρόνο των 3.000 έως 4.000 μεταβολικά ισοδύναμων λεπτών, μπορεί να κάνει διάφορους συνδυασμούς σωματικής δραστηριότητας, που τελικά θα έχουν εξίσου ευεργετικό αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, μπορεί σε καθημερινή βάση να αφιερώνει δέκα λεπτά για να ανεβαίνει σκάλες, 15 λεπτά για να καθαρίζει το σπίτι του, 20 λεπτά για να περιποιείται τον κήπο του, 20 λεπτά για να τρέχει σε ανοιχτό χώρο ή σε γυμναστήριο, 25 λεπτά για να περπατά ή να κάνει ποδήλατο κ.α.

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)