

11 Δεκεμβρίου 2021

Ειδικοί αποκαλύπτουν πόσα βήματα πρέπει να κάνουμε καθημερινά για να χάσουμε κιλά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



RANDO HALL VIA GETTY IMAGES



PANIDO HALL VIA GETTY IMAGES

Είτε παρακολουθούμε τα βήματά μας με ένα φορητό πρόγραμμα παρακολούθησης φυσικής κατάστασης είτε μέσω του τηλεφώνου μας, το να γνωρίζουμε πόσο περπατήσαμε την ημέρα μπορεί να είναι ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο για την απώλεια βάρους. Πολλοί από εμάς καθόμαστε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, κάτι που μπορεί τελικά να έχει αρνητικό αντίκτυπο στο σώμα και τον εγκέφαλό μας. Ωστόσο, το περπάτημα και η παρακολούθηση των βημάτων μας κάθε μέρα μπορεί να μειώσει τους κινδύνους για την υγεία - όπως καρδιοπάθειες, διαβήτη τύπου 2 και δύσκαμπτες αρθρώσεις. Το συνεχές περπάτημα μπορεί ακόμη και να μας βοηθήσει να χάσουμε βάρος. Αλλά πόσο πραγματικά χρειαζόμαστε να

περπατήσουμε για να αποκομίσουμε τα οφέλη της μετακίνησης;

Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων προειδοποιούν για την καθιστική ζωή, (καθώς και για) τον ανενεργό τρόπο ζωής και συνιστούν 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα ή 75 λεπτά την εβδομάδα υψηλής έντασης δραστηριότητα. Με άλλα λόγια, ιδανικά θα έπρεπε να είμαστε δραστήριοι για 30 λεπτά την ημέρα, πέντε ημέρες την εβδομάδα. Για πρόσθετα οφέλη για την υγεία, το CDC συνιστά τον διπλασιασμό αυτού του στόχου και την εφαρμογή έως και 300 λεπτών την εβδομάδα μέτριας έντασης ή 150 λεπτών υψηλής έντασης σωματικής δραστηριότητας.

Πόσα βήματα την ημέρα πρέπει να κάνουμε για να χάσουμε βάρος;

Μιλήσαμε με τη Λόρα Αρντ, πιστοποιημένη πέρσοναλ τρέινερ από την NSCA και τον διευθύνοντα σύμβουλο της Matriarc, μιας εφαρμογής υγείας και ευεξίας για μητέρες, για να μας βοηθήσει να αναλύσουμε τις συστάσεις του CDC σε βήματα. Η Αρντ είπε ότι ένα γρήγορο περπάτημα 30 λεπτών μπορεί να ισοδυναμεί για τους περισσότερους πελάτες της «από 3.000 έως 5.000 βήματα, ανάλογα με την ταχύτητά τους και το βάδισμά τους. Ωστόσο, δεν πρέπει να καθόμαστε το υπόλοιπο της ημέρας, επομένως ο στόχος είναι να πετύχουμε άλλα 5.000 βήματα μέσω της καθημερινής δραστηριότητας». Μπορούμε να κάνουμε σύντομους «περιπάτους» σε έναν εσωτερικό διάδρομο ή να κάνουμε μια απογευματινή βόλτα γύρω από το τετράγωνο για να προσθέσουμε περισσότερα βήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Αρντ συνιστά στους πελάτες της να στοχεύουν σε 10.000 συνολικά βήματα την ημέρα, αλλά σημειώνει ότι δεν είναι ρεαλιστικός στόχος για όλους. «Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να παρακολουθήσουμε (τις επιδόσεις μας με) ένα πρόγραμμα παρακολούθησης φυσικής κατάστασης για μια εβδομάδα, να δούμε ποιος είναι ο μέσος όρος των βημάτων μας κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και να βάλουμε στόχο να αυξήσουμε τα βήματά μας κατά 10 τοις εκατό», λέει η ίδια. «Αυτό μας δίνει έναν ρεαλιστικό στόχο, αλλά μας αναγκάζει επίσης να εντείνουμε την καθημερινή μας δραστηριότητα».

Πόσο γρήγορα πρέπει να περπατάμε για να χάσουμε βάρος;

Εάν συγκεκριμένα θέλουμε να χάσουμε βάρος, η ένταση της σωματικής μας δραστηριότητας παίζει επίσης σημαντικό ρόλο. «Το πόσο γρήγορα περπατάμε παίζει μεγάλο ρόλο στο πόσες θερμίδες καίμε πραγματικά όταν περπατάμε. Το να κάνουμε πολύ αργά 10.000 βήματα μπορεί να μην είναι αρκετό για να οδηγήσει στην πραγματική απώλεια βάρους», λέει ο Κρεγκ Καϊ Νίσι, MD, βριατρικός χειρουργός στο Khalili Center και διευθυντής του Ινστιτούτου Ελάχιστα Επεμβατικής και Ρομποτικής Χειρουργικής στο K and B Surgical Center. «Αντίθετα,

το πολύ γρήγορο περπάτημα, ακόμα κι αν κάνουμε λιγότερα από 10.000 βήματα, μπορεί να είναι πολύ πιο ωφέλιμο όσον αφορά την απώλεια βάρους».

Αλλά ακόμη και το γρήγορο περπάτημα 10.000 βημάτων την ημέρα μπορεί να μην είναι αρκετό για να κάψετε κιλά από μόνο του. «Εκτός από την εξέταση του αριθμού των βημάτων μας, η προπόνηση ενδυνάμωσης έχει επιστημονικά οφέλη για την αύξηση του μεταβολισμού μας, την καύση θερμίδων και, συνεπώς, τη βοήθεια στην απώλεια βάρους», λέει η Αρντ. «Όσο περισσότερους μύες έχουμε, τόσο περισσότερες θερμίδες καίμε κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας». Η ίδια ενθαρρύνει τους πελάτες της να ξεκινήσουν ή να συνεχίσουν μια ρουτίνα προπόνησης ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα - συμπεριλαμβανομένων ελεύθερων βαρών ή δραστηριοτήτων όπως η γιόγκα ή ένα μάθημα τύπου bootcamp.

Πόσες θερμίδες μπορούμε να κάψουμε περπατώντας

Κατά μέσο όρο, ένα άτομο μπορεί να κάψει 100 θερμίδες περπατώντας ένα μίλι (1,6 χιλιόμετρα). Δεδομένου ότι το περπάτημα 10.000 βημάτων είναι παρόμοιο με το περπάτημα πέντε μιλίων (8,04 χιλιόμετρα), αυτό σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να κάψει περίπου 500 θερμίδες από την ολοκλήρωση 10.000 ολόκληρων βημάτων την ημέρα. Η αύξηση της δραστηριότητάς μας από μόνη της δεν θα οδηγήσει σε απώλεια βάρους εάν δεν δημιουργήσουμε επίσης έλλειμμα θερμίδων. Επομένως, είναι σημαντικό να ρίξουμε μια ματιά στις διατροφικές μας συνήθειες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ας φροντίσουμε να τρώμε καθημερινά μια διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που αποτελείται από μια ποικιλία φρούτων και λαχανικών, δημητριακά ολικής αλέσεως, πρωτεΐνες και υγιή λίπη. Ενώ το περπάτημα 6.000 έως 10.000 ή περισσότερων βημάτων την ημέρα μπορεί να προάγει πολλά οφέλη για την υγεία, η παρακολούθηση του τι τρώμε και του πόσες θερμίδες καταναλώνουμε θα μας βοηθήσει να πετύχουμε τους στόχους μας για απώλεια βάρους.

Πηγή: [Popsugar](#)