

## Περπατήστε άφοβα: Παγκόσμια μελέτη δείχνει ότι και λίγα βήματα αρκούν για να μειώσουμε τον κίνδυνο θανάτου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Στη μελέτη υπογραμμίζεται, ωστόσο, ότι όσο περισσότερο περπατάμε, τόσο μεγαλύτερα είναι τα οφέλη για την υγεία μας



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ακόμα και λίγα βήματα την ημέρα έχουν οφέλη για την υγεία, όπως διαπιστώνει μεγάλη έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό «European Journal of Preventive Cardiology».

Η ανάλυση αφορά σε 226.889 άτομα που συμμετείχαν σε 17 διαφορετικές μελέτες σε όλο τον κόσμο. Όπως προκύπτει, ακόμα και 2.337 βήματα την ημέρα μείωσαν τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακές παθήσεις, ενώ το περπάτημα τουλάχιστον 3.967 βημάτων την ημέρα άρχισε να μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία.

Βέβαια, υπογραμμίζεται ότι όσο περισσότερο περπατάμε, τόσο μεγαλύτερα είναι

τα οφέλη για την υγεία μας. Ο κίνδυνος θανάτου από οποιαδήποτε αιτία ή από καρδιαγγειακά νοσήματα μειώνεται σημαντικά με κάθε 500 έως 1.000 επιπλέον βήματα. Η αύξηση των βημάτων κατά 1.000 κάθε μέρα συσχετίστηκε με 15% μείωση του κινδύνου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία και η αύξηση κατά 500 βήματα την ημέρα συσχετίστηκε με 7% μείωση του κινδύνου θανάτου από καρδιαγγειακή νόσο.

«Διαπιστώσαμε ότι αυτό αφορά τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες, ανεξάρτητα από την ηλικία και ανεξάρτητα από το αν ζουν σε μια εύκρατη, υποτροπική ή υποπολική περιοχή του κόσμου ή σε μια περιοχή με μείξη κλιμάτων», αναφέρει ο επικεφαλής της έρευνας, Μασιέι Μπάναχ, καθηγητής Καρδιολογίας στο Ιατρικό Πανεπιστήμιο του Λοντς στην Πολωνία και επίκουρος καθηγητής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Τζονς Χόπκινς.

Στα άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω, το μέγεθος της μείωσης του κινδύνου θανάτου ήταν μικρότερο από αυτό που παρατηρήθηκε σε άτομα κάτω των 60 ετών. Σε όσους ήταν μεγαλύτερης ηλικίας παρατηρήθηκε μείωση του κινδύνου κατά 42% όταν περπατούσαν μεταξύ 6.000 και 10.000 βήματα την ημέρα, ενώ στους νεότερους ενήλικες η μείωση του κινδύνου ήταν κατά 49% εφόσον περπατούσαν 7.000 έως 13.000 βήματα την ημέρα.

Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα είναι η τέταρτη συχνότερη αιτία θανάτου στον κόσμο, με 3,2 εκατομμύρια θανάτους ετησίως να σχετίζονται με τη σωματική αδράνεια.

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