

Minden lépés számít: már átlagosan tíz százalékos lépésszámnöveléssel is csökkenthetjük a betegségek kockázatát

A szív- és érrendszeri, a daganatos betegségek és a demencia kialakulásának kockázatát is jelentősen csökkenti, ha átlagos napi lépésszámunkat akár csak tíz százalékkal növeljük. Mindez további nyereségként az alvásunk minőségére és mentális állapotunkra is pozitív hatást gyakorol a Semmelweis Egyetem szakértője szerint.

„Az utóbbi években számos áttekintő nemzetközi közlemény jelent meg arról, hogy a napi tízezer lépés elérése egy jó cél, ugyanakkor a pozitív hatás már ennél alacsonyabb lépésszám esetén is jelentkezik” – mondja dr. Fazekas-Pongor Vince, a Semmelweis Egyetem Megelőző Orvostani és Népegészségtani Intézet egyetemi adjunktusa.

Az aktivitás fokozásának egy nagyon egyszerű, az egyén egészségi állapotát már rövidtávon bizonyítottan javító módja a napi lépésszámunk növelése, amihez semmilyen egyéb eszközre nincs szükség, ráadásul kellemes időben könnyen megvalósítható, hiszen sétálhatunk, túrázhatunk és sportolhatunk is a szabadban.

„Az egészséges életmód nem egy cél, amit, ha elérünk, akkor kipipálhatjuk, és hátra dőlhetünk, ezt folyamatosan fenn kell tartanunk, és törekednünk kell rá. Mivel Európában elöregedő a társadalom, ezért nagyon fontos, hogy célul tűzzük ki az egészséges öregedést, vagyis az egészségben töltött életevek növelését” – teszi hozzá a szakember.

A lépésszámok növelése három nagy betegségcsoport esetén hoz leginkább egészségnyereséget. A szív- és érrendszeri betegségek, köztük a szívinfarktus és a stroke kialakulásának kockázata 43 százalékkal alacsonyabb azok körében, akik naponta átlagosan 9500 lépést tesznek meg, a naponta csupán 3800 lépést tevőkhöz képest.

A daganatos betegségekkel kapcsolatban azt találták a kutatók, hogy ha kétezer lépéssel emeljük a lépésszámunkat, már az is csökkenti a daganatos betegségek kockázatát, illetve a saját lépésszám tíz százalékos emelésekor is megmutatkozik ez a csökkenő tendencia.

A demencia esetén pedig már ötezer lépésszám fölött csökken a betegség kialakulásának kockázata. Ez a védő hatás különösen meredeken emelkedik hatezer lépésig. Ezekon túlmenően a légúti megbetegedésekre, az alvásminőségre és a mentális jóllétre is jótékonyan hat a lépésszámok emelése, és tízezer lépés fölött jelentősen csökkennek a halálozási mutatók.

"A 60 éven felüliek esetében pedig a hatezres vagy efölötti lépésszámok már komoly egészségnyereséggel bírnak" – részletezi az adjunktus az egyik legelismertebb és legtöbbet hivatkozott kutatásra (UK Biobank) hivatkozva.

Dr. Fazekas-Pongor Vince szerint kiemelt fontosságú, hogy amikor valaki életmódot szeretne váltani, vagy az aktivitását szeretné növelni, reális célt fogalmazzon meg. Ha ugyanis nincs sikerélményünk,

akkor hamar feladhatjuk a kezdeményezésünket, és mivel minden lépés számít, akár azzal is sokat nyerhetünk, ha napi ötszázzal, vagy az átlagos lépszámunk tíz százalékaival emeljük a napi aktivitásunkat.

Lépszámnövelő tippek

- Munkába menet használjuk a tömegközlekedést, és szálljunk le egy-két megállóval hamarabb!
- Aki autóval jár, parkoljon messzebb az autójával!
- Ha néhány percet várakozni kell a buszra, villamosra, trolira, induljunk el a következő megállóig gyalog!
- Ebédeljünk az irodán kívül, pl. sétatávolságban lévő menzán vagy étteremben, vagy ebéd után járjunk egyet!
- A munkahelyen/otthon lift helyett lépcsőzzünk!
- Telefonálás közben járjunk!
- Munka közben óránként álljunk fel, tegyünk néhány lépést!
- Hétfvégén szervezzünk szabadtéri programot: túrázzunk, sétáljunk, mozogjunk a szabadban, használjuk ki a jó időt!
- Vonjuk be a családtagokat, barátokat, ismerősöket, kollégákat, mert közösen az életmódváltás, aktivitásfokozás is jobban megy!

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/14568/minden-lepes-szamit-mar-atlagosan-tiz-szazalekos-lepesszamnovelessel-is-csokkenthetjuk-a-betegsegek-kockazatat/>