**Наука, 21.09.2022**

**Десять тысяч шагов в день против деменции и рака**

**Ходьба отсрочит появление тяжелых болезней**

Очень просто снизить риск возникновения деменции, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний: надо начать ходить! Исследование ученых из Дании подтверждает: здоровье людей, проходящих по 10 тыс. шагов в день, значимо лучше, чем у тех, кто ходит мало.

Но и немного ходить полезно: каждые 2 тыс. шагов в день, но только регулярные, снижают риск преждевременной смерти на 8–11%!

Итак, подытоживает результаты исследования его ведущий автор, Боря дель Посо Крус из Центра активного и здорового долголетия Южно-Датского университета в городе Оденсе, максимум эффекта дают именно 10 тыс. шагов в день, но для тех людей, кто ведет сидячий образ жизни и не может физически столько пройти, важен буквально каждый шаг! И никогда не поздно начать ходить!

В исследовании, продолжает дель Посо Крус, принимали участие люди в возрасте от 40 до 79 лет, так что не нужно сомневаться, нужно одеться и отправиться ходить. Положительный эффект обеспечен!

Правда, исследование не подтверждает, что ходьба улучшает состояние здоровья. Можно утверждать только, что чем больше человек ходит, тем меньше у него шансов впасть в деменцию, заболеть раком или страдать от сердечно-сосудистых патологий, тем меньше риск преждевременной смерти.

Дель Посо Крус подчеркивает, что достоверность результатов обеспечена величиной охвата респондентов и умением исследователей отделить ходьбу от других видов физической активности.

Максимальный эффект достигается при 9800 шагах в день. Риск получить, к примеру, деменцию снижается на 40%. Но и всего 3800 шагов в день снижают этот риск на 25%.

Кроме числа шагов для профилактики сердечно-сосудистых, онкологических и нейродегенеративных заболеваний еще очень важен темп — он должен составлять примерно 80 шагов в минуту, сообщает дель Посо Крус.

Наконец, существенную роль играет распределение нагрузки по всему дню: не 10 тыс. шагов с утра, а потом диван и телевизор, а, к примеру, три прогулки по 3300 шагов каждая.

Данные исследователи получили от 78 500 британских пациентов, наблюдение за каждым из них продолжалось в среднем семь лет. Участники исследования надевали жилет со специальными датчиками, которые измеряли их физическую активность на протяжении семи дней. Эта процедура регулярно повторялась.

Дель Посо Крус подчеркивает, что определенное влияние на результаты исследования жилеты могли оказать: люди в каждую очередную неделю с датчиками двигались больше, чем в обычной жизни, но принципиально выводов ученых это не меняет.

Ходьба — это жизнь!

*По материалам* [*статьи*](https://doi:10.1001/jamainternmed.2022.4000)*.*

Источник:

<https://www.umass.edu/news/article/meta-analysis-15-studies-reports-new-findings-how-many-daily-walking-steps-needed>

<https://www.news-medical.net/news/20220914/Risk-of-dementia-reduced-5025-by-walking-9800-steps-a-day.aspx>

Первоисточник: <https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2795819>