快走和每天1万步同样重要

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20069.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

快走和每天1万步同样重要。每天走1万步是降低疾病和死亡风险的最佳点，但根据近日发表于《美国医学会杂志—内科学》《美国医学会杂志—神经学》的研究，走得多快同样也很重要。

澳大利亚和丹麦的研究人员对7.85万名使用可穿戴追踪器的成年人进行了监测。结果发现，每天走1万步可以降低患痴呆症、心脏病、癌症，甚至死亡的风险。然而，更快的步频带来的好处远远超过了步数。

悉尼大学医学与健康学院研究员Matthew Ahmadi说：为了维持健康，理想的目标不仅是每天走1万步，而且要走得更快。

该研究利用英国生物银行数据，将7.85万名年龄在40至79岁的英国成年人的步数数据与其7年后的健康状况联系起来。这是客观追踪步数与健康关系的最大规模研究。

参与者佩戴腕部计速器，测量7天（至少3天，包括周末和睡眠时间）的身体活动。这些信息通过多个数据源与参与者的健康记录相关联，包括住院信息、初级保健和癌症记录以及死亡登记等。

研究人员指出，该研究是观察性的，意味着不能得到直接的因果关系。但他们注意到，实验人群存在着强烈且一致的关联。

研究显示，每走2000步，过早死亡的风险就会逐渐降低8%至11%，最佳点是每天1万步。心血管疾病和癌症发病率也有类似的联系。每天走的步数越多，患全因痴呆的风险越低，9800步是将患痴呆症风险降低50%的最佳剂量。相比每天的步数，较高的步频强度对上述结果都有好处。

我们的研究还表明，对于不太活跃的人，即使每天走3800步也可以将患痴呆症的风险降低25%。论文合著者、南丹麦大学副教授Borja del Pozo Cruz说。

悉尼大学教授Emmanuel Stamatakis说：由于健身追踪器和应用程序日益流行，步数很容易获取，并被公众广泛用于跟踪活动水平，但人们很少思考这些数据的意义。

这些发现可以为第一个正式的基于步行的体育活动指南提供信息，并帮助制定旨在有效预防慢性疾病的公共卫生项目。Stamatakis表示。

研究团队表示，更多关于长期使用追踪器的研究，将更清晰地揭示日常步行的特定水平和强度对健康的益处。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.2672

作者：Matthew Ahmadi 来源：《美国医学会杂志—内科学》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发