每天11分钟快步走 远离疾病免烦忧

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/22160.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！

每天11分钟快步走 远离疾病免烦忧。

近年来，人们对于健康问题越来越重视。许多研究也都在强调，运动有益身体健康，然而究竟怎么运动却众说纷纭。

英国剑桥大学的研究人员给出了一个答案——每天11分钟(每周75分钟)中等强度的体育活动，如快走，足以降低人们患心脏病、中风、癌症等疾病的风险。

这项近日发表于《英国运动医学杂志》研究指出，如果每个人的运动量都能至少达到建议水平的一半，那么1/10的早期死亡可以避免。

心血管疾病是全球居民死亡的主因。统计数据显示，2019年心血管疾病导致1790万人死亡。而癌症也不容小觑，2017年癌症导致的死亡人数为960万人。

众所周知，运动尤其是中等强度的体力活动可以降低人们患心血管疾病和癌症的风险。英国国家医疗服务体系给出的建议是，成年人每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。

为了探索对几种慢性病和早逝产生有益影响所需的运动量，剑桥大学医学研究委员会(MRC)流行病学部门的研究人员进行了一项系统回顾和荟萃分析。他们研究了196篇同行评议文章的研究结果，涵盖了94个大型研究队列中的3000多万名参与者。这是迄今规模最大的对体力活动水平与心脏病、癌症和早期死亡风险之间的关系进行的分析。

研究人员发现，除了与工作相关的活动外，2/3的人表示每周中等强度运动的时间低于150分钟，仅有不到1/10的人每周运动时间超过300分钟。

总体来看，每周超150分钟的中等强度运动，在降低疾病或早期死亡风险方面的额外益处微乎其微。但是上述一半量的运动，即每周进行75分钟的中等强度运动可带来显著益处——降低23%的早起死亡风险。

如果每周150分钟的中等强度运动让你望而却步，那么我们的研究结果可能是个好消息。运动总比不运动好。MRC流行病学部门的Soren Brage博士说，每周75分钟是一个比较好接受的起始值，适应之后可以根据个人情况逐步增加时长。

研究表明，每周75分钟的适度运动足以将人们患心血管疾病的风险降低17%、患癌症风险降低7%，其中某些特定癌症，如头颈部癌变、髓系白血病、骨髓瘤和贲门癌等的风险甚至可降低14%~26%，而肺癌、肝癌、子宫内膜癌、结肠癌、乳腺癌等的风险也可降低3%~11%。

每周75分钟的中等强度运动还可以避免约10%的早期死亡、预防5%的心血管疾病和近3%的癌症。而如果每个人每周做150分钟中等强度的运动，约16%的早期死亡都可以避免，11%的心血管疾病和5%的癌症将得到预防。

研究人员指出，适度的运动不一定非得是跑步等通常意义上的运动项目。有时改变一些习惯就可以达到适度运动的目的，如用步行或骑自行车替代开车前往工作或学习场所、陪孩子玩耍，还有诸如快步走、跳舞、徒步旅行等都是较为推荐的可以提高心率的中等强度运动。(来源：中国科学报 许悦)

相关论文信息：https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105669

作者：Soren Brage 来源：《英国运动医学杂志》

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