任何活动都比久坐对心脏有益

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24929.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！

任何活动都比久坐对心脏有益。由英国心脏基金会（BHF）支持并发表在《欧洲心脏杂志》上的一项研究，首次评估了24小时内不同运动模式与心脏健康的关系。研究发现，中等强度的活动对心脏健康最有益，其次是轻度活动、站立和睡眠，而久坐对心脏健康最为不利。

心血管疾病是指所有心脏和循环系统疾病，是全球第一大死亡原因。2021年，三分之一的死亡是由心脏病造成，其中冠心病是头号杀手。自1997年以来，全世界患有心血管疾病的人数翻了一番，预计还会进一步增加。

在这项研究中，英国伦敦大学学院的研究人员分析了涉及5个国家的15246人的6项研究的数据，并通过6个常见指标来衡量一天中的运动行为与心脏健康之间的关系。这些指标包括体重指数（BMI）、腰围、高密度脂蛋白胆固醇、高密度胆固醇与总胆固醇的比率、甘油三酯和糖化血红蛋白。

每位参与者都在大腿上佩戴了一个可穿戴设备，以测量其在24小时内的活动以及心脏健康状况。

为估计每种行为对心脏健康的影响，研究小组模拟了一个人在一周内每天将不同数量的一种行为改变为另一种行为会发生什么。当取代久坐不动的行为时，只需5分钟的中等强度运动就能对心脏健康产生显著影响。

例如，对于一名平均BMI为26.5的54岁女性来说，30分钟的改变会导致BMI下降0.64，即2.4%的差异。用中度或剧烈运动代替每天30分钟的坐着或躺着的时间也可以使腰围减少2.5厘米或糖化血红蛋白减少1.33 mmol/mol。

我们的研究得出的重要结论是，虽然运动方式的微小改变对心脏健康有积极影响，但运动强度很重要。论文第一作者、伦敦大学学院外科与介入科学与运动、锻炼与健康研究所的Jo Blodgett说，我们观察到的最有益的变化是用中等到剧烈的活动取代坐着，这些活动可以是跑步、快走或爬楼梯，基本上是任何能提高心率、让你呼吸更快的活动，即使是活动一两分钟。

研究人员指出，尽管花时间进行剧烈活动是改善心脏健康的最快方法，但也有一些方法可以让人受益，只不过活动强度越低，产生实际益处所需时间就越长。例如，每天用一张立式办公桌代替坐式办公桌几个小时。

研究还发现，那些最不活跃的人从久坐行为转变为更活跃的行为，受益最大。

尽管这些发现不能推断运动行为和心血管疾病之间的因果关系，但它们提供了越来越多的证据证明，24小时内适度到剧烈的体育锻炼与改善体脂指标有关。进一步的长期研究对于更好地理解运动和心血管疾病之间的关系至关重要。

该研究的联合高级作者、伦敦大学学院外科与介入科学与运动、锻炼与健康研究所教授Mark Hamer说：虽然变得更加活跃对心脏健康有益并不奇怪，但这项研究的新内容是考虑了整个24小时内的一系列行为。这种方法将使我们最终能够提供个性化的建议，让人们以适合自己的方式锻炼。

这项令人鼓舞的研究表明，对日常生活进行微小的调整可以降低患心脏病或中风的几率。英国心脏基金会的医学副主任James Leiper说，这项研究表明，即使是用几分钟的适度运动来代替几分钟的坐着，也能改善你的身体质量指数、胆固醇、腰围大小，并对身体有更多的好处。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad717

作者：Jo Blodgett 来源：《欧洲心脏杂志》

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