

## **45 λεπτά περπάτημα την ημέρα μπορούν να μας χαρίσουν περισσότερα χρόνια ζωής**

Μια νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Circulation*, αξιολόγησε τη συσχέτιση μεταξύ του χρόνου και της έντασης της μακροχρόνιας σωματικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο και της θνησιμότητας από κάθε αιτία.

Οι Ιατροί και Καθηγητές, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής, Θεραπευτική Κλινική, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ), **Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας, Θεραπευτική Κλινική, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ) και **Κωνσταντίνος Στρατάκης** (Καθηγητής Γενετικής, Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, ΝΙΗ, ΗΠΑ, Διευθυντής Γενετικής ΙΤΕ και Διευθύνων Επιστημονικός Σύμβουλος ΕΛΡΕΝ) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής.

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.058162>

Αναλύθηκαν στοιχεία από 116.221 ανθρώπους στις ΗΠΑ μεταξύ 1988 και 2018. Η λεπτομερής αυτό-αναφερόμενη σωματική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο αξιολογήθηκε με ένα επικυρωμένο ερωτηματολόγιο, το οποίο επαναλήφθηκε ως και 15 φορές κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης. Με τη χρήση αξιόπιστων στατιστικών μεθόδων προέκυψε η εκτίμηση σχετικών κινδύνων.

Κατά τη διάρκεια της 30ετούς παρακολούθησης εντοπίστηκαν 47.596 θάνατοι. Τα άτομα που έκαναν έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα μακροπρόθεσμα για 75-149 λεπτά/εβδομάδα έναντι εκείνων που δεν έκαναν είχαν 19% χαμηλότερη θνησιμότητα από όλες τις αιτίες, 21% χαμηλότερη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα και 15% χαμηλότερη θνησιμότητα από μη καρδιαγγειακή νόσο (όπως καρκίνο). Τα άτομα που έκαναν μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα μακροπρόθεσμα στον ελεύθερο χρόνο τους για 150-299 λεπτά/εβδομάδα είχαν ομοίως χαμηλότερη θνησιμότητα, συγκεκριμένα από 19% έως 25% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από κάθε αιτία, καρδιαγγειακή νόσο και μη καρδιαγγειακή νόσο.

Οι συμμετέχοντες που ανέφεραν 2 ως 4 φορές χρονικά περισσότερη έντονης έντασης άσκηση (150-299 λεπτά/εβδομάδα) ή μέτριας έντασης άσκηση (300-599 λεπτά/εβδομάδα) εμφάνισαν 2% ως 4% και 3% ως 13% χαμηλότερη θνησιμότητα, αντίστοιχα. Τα υψηλότερα επίπεδα δεν έδειξαν σαφώς περαιτέρω χαμηλότερη θνησιμότητα ή βλάβη από κάθε αιτία, καρδιαγγειακή νόσο και μη καρδιαγγειακή νόσο (όπως καρκίνο). Οι ερευνητές κατέληξαν ότι η μέγιστη συσχέτιση με τη χαμηλότερη

θνησιμότητα επιτεύχθηκε εκτελώντας 150 ως 300 λεπτά/εβδομάδα έντονης έντασης άσκηση ή 300 ως 600 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έντασης άσκηση στον ελεύθερο χρόνο ή ισοδύναμο συνδυασμό και των δύο.

Η μελέτη αυτή είναι πολύ σημαντική, γιατί προέρχεται από 30ετή προοπτική παρακολούθηση δεκάδων χιλιάδων ανθρώπων. Καταδεικνύει με απλά λόγια ότι ακόμη και 45 λεπτά μέτριας άσκησης, όπως γρήγορο περπάτημα, την ημέρα μπορούν να μας χαρίσουν περισσότερα και καλύτερα χρόνια ζωής.