

HVOR LIDT KAN JEG NØJES MED?

Glem de 10.000 skridt, du kan nøjes med mindre end 4.000!

Sådan lød overskrifterne for et par uger siden, da et nyt studie ramte dagspressen.

Vi har jo længe fået at vide, det er vigtigt at sigte efter 10.000 skridt om dagen. For nogle år siden var der diskussioner om at nedjustere til 7.000. Men 4.000? Det plejer at høre til kategorien "stillesiddende livsstil".

Artiklen, der ligger til grund for de fængslende overskrifter, er en såkaldt metaanalyse. Det er en form for studie, hvor man lægger mange studier sammen og analyserer dem som et. På den måde kan forskerne få så meget data som muligt at basere deres konklusioner på.

Forskerne bag den nye metaanalyse var interesseret i at finde ud af, hvor mange skridt man skal gå for at undgå hjertekarsygdom som fx blodpropper og hjertestop.

Vi ved, at hjertekarsygdom koster flere liv på verdensplan end noget andet, men samtidig er det også nogle af de sygdomme, som fysisk aktivitet er bedst til at bekæmpe. Spørgsmålet er bare, hvor meget der skal til.

For at finde et svar samlede forskerne data fra 17 forskellige studier foretaget rundt omkring i verden. Det gav dem målinger fra over 200.000 mennesker, som de analyserede for at finde ud af, hvor meget man skal gå, før ens risiko for hjertekarsygdom begynder at falde. Svaret var som nævnt i dagspressen 4.000 skridt, men det betyder ikke at så få skridt giver den maksimale fordel. Forsøgspersonernes risiko for at dø af hjertekarsygdom blev nemlig ved med at falde, når de var endnu mere aktive. For hver 500 ekstra skridt folk tog, faldt deres risiko for at dø af hjertekarsygdom med 7 procent.

Den øgede aktivitet, altså udover de 4000 skridt, var ikke bare godt for hjertet, men fik faktisk også forsøgspersonernes samlede dødsrisiko til at falde. Det vil sige, at flere skridt ikke bare mindsker risikoen for at dø af hjertekarsygdom. Det mindsker risikoen for at dø af en hvilken som helst årsag.

Generelt fandt forskerne, at de ekstra skridt gavnede alle på tværs af køn og landegrænser, men der var alligevel nogle forskelle, når det kom til alder. Mennesker under 60 år skulle nemlig gå mellem 7.000 og 13.000 skridt for at minimere deres dødsrisiko mest muligt, mens dem over 60 år kunne klare sig med lidt mindre - mellem 6.000 og 10.000 skridt.

Konklusionen på studiet var altså, at sundhedsfordelene ved at gå starter ved 4.000 skridt. Men derefter er der stadig meget at hente ved at være endnu mere aktiv.

Faktisk viste forskernes data, at de ekstra skridt aldrig stoppede med at være gavnlige. De, der gik 20.000 skridt om dagen, havde fx en lavere dødsrisiko end de, der gik 10.000. Det var dog kun få forsøgspersoner, der gik så meget og derfor kan man ikke med sikkerhed sige, hvorvidt der er en maksimal skridtgrænse for sundhedseffekterne eller ej.

Det sker!

AMBASSADØR WEBINAR 27. SEP 2023 KL. 14.00

'Fysisk aktivitet og appetit'
v. CFAS gruppeleder
Claus Brandt

AMBASSADØR SYMPOSIUM 6. NOV 2023 KL. 12.00-16.00

Eksklusivt CFAS ambassadør
symposium vedrørende
'Fysisk Træning som Behandling'

Hvis du har spørgsmål/ideer til
ambassadørprogrammet eller
vores forskning på CFAS,
så kontakt os gerne på:
cfas-ambassador.rigshospitalet@regionh.dk

Under alle omstændigheder ved vi, at daglige gåture er et af de simpleste midler til at forbedre vores helbred. Gang sænker mængden af inflammation i kroppen og hjælper derfor med at forebygge mod 35 sygdomme herunder kræft, demens og hjertekarsygdom. Derudover påvirker gåture også vores livskvalitet i positiv retning og de kan bruges til at bekæmpe alt fra stress og angst til søvnløshed og overvægt.

4.000 skridt er et godt bud på, hvornår man begynder at se fordelene, men alt tyder på, at disse bare bliver større, jo mere man går. Det kan synes fjollet, når nogen hver dag tæller det præcise antal skridt, de går. Men det har faktisk vist sig, at de, der tæller skridt ender med at gå mere end de, der ikke gør – både på den korte og lange bane. Så det er bare med at blive ved og 10.000 er stadig et godt mål at stille for sig selv.



KILDE:

<https://academic.oup.com/eurjpc/advance-article/doi/10.1093/eurjpc/zwad229/7226309?login=true>