

11. Проходите 7000–8000 шагов каждый день или набирайте 150–300 минут быстрой ходьбы в неделю

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

каждый день

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, которые проходят около 7800 шагов в день, вероятность умереть за тот же период примерно на 45% ниже, чем у тех, кто проходит только 3500 шагов. Если считать время, картина такая же: при быстрой ходьбе 150–300 минут в неделю риск примерно на 30% ниже, чем без физической активности. После определённого объёма активности риск уже не снижается. Людям 60 лет и старше достаточно 6000–8000 шагов. Достаточно достичь нормы по одному из двух способов подсчёта.

Затраты

Денег не требуется. Если считать шаги, нужно ходить 60–90 минут в день. Это можно распределить между дорогой на работу и обратно и походами за продуктами. Если считать время активности, нужно 20–45 минут в день. Трудность в том, чтобы придерживаться этого долго.

Выгода

Объединили результаты 15 исследований, в которых наблюдали за группами людей. Только записывали данные, не распределяя людей по группам. Всего в этих 15 исследованиях было 47471 человек и 3013 смертей. По числу шагов в день людей разделили на четыре категории. В самой низкой категории медиана составляла 3553 шага/день. В остальных трёх медианы составляли 5801, 7842 и 10901 шаг/день. В этих трёх категориях риск смерти был ниже, чем в самой низкой, примерно на 40%, 45% и 53% соответственно (HR 0.60, 0.55, 0.47). У людей 60 лет и старше после 6000–8000 шагов дальнейшая прибавка шагов уже

почти не давала дополнительной выгоды. У людей младше 60 лет это происходило после 8000–10000 шагов. Ещё один анализ объединил результаты нескольких исследований: польза начиналась примерно с 3867 шагов/день. После этого каждые дополнительные 1000 шагов/день снижали риск смерти примерно на 15%. Если считать время активности: объединили результаты нескольких исследований с наблюдением за людьми (только записывали данные, не распределяя людей по группам). У тех, чей объём активности достигал 1–2-кратного нижнего предела рекомендаций, риск смерти был примерно на 31% ниже, чем у тех, кто не занимался физической активностью (HR 0.69). Этот объём составляет 7.5–15 MET·h/неделю, что примерно соответствует 150–300 минутам быстрой ходьбы в неделю. У тех, кто не достигал нижней нормы, риск тоже был ниже примерно на 20% (HR 0.80). У тех, чей объём составлял 3–5 нижних норм, риск был ниже примерно на 39% (HR 0.61). Это было максимальное снижение. Дальнейшее увеличение активности не снижало риск ещё больше, но и не причиняло вреда (при объёме более 10 нижних норм HR составлял 0.69). Ещё одно исследование, объединившее данные измерений акселерометром: у четверти людей с наибольшим объёмом активности средней и высокой интенсивности риск смерти был примерно на 48% ниже, чем у четверти с наименьшим объёмом такой активности (HR 0.52). Акселерометр — прибор, который носят на теле для прямого измерения объёма активности.

Примечания

Число шагов и время активности — это одно и то же, просто способы подсчёта разные. Достаточно достичь нормы по одному из них. Самая большая отдача — от увеличения числа шагов с 4000 до 7000. Необязательно непременно набирать 10000 шагов. Нужно учитывать, что в таких исследованиях только наблюдают и записывают данные: среди тех, кто меньше всего ходит и двигается, есть люди, которые уже больны и не могут ходить. Они мало двигаются потому, что уже близки к смерти, а не умирают рано из-за того, что мало двигались. Поэтому рассчитанная разница часто завышена. В тех нескольких исследованиях, где объём активности измеряли приборами, наблюдение было коротким, а участники — преимущественно пожилыми. Реальная польза не настолько велика, как «снижение риска до 0.52 от исходного». Но тенденция «чем больше движения, тем лучше» прослеживается ясно.

Источники

Источники исходной версии

1. Paluch AE 等 (2022). Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health*. doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9
2. Banach M 等 (2023). The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*. doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229
3. Arem H 等 (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*. doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533
4. Ekelund U 等 (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*. doi.org/10.1136/bmj.l4570