

15. Набирайте каждый день четыре-пять минут коротких нагрузок: поднимайтесь по лестнице, идите быстрым шагом, когда спешите

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Спорно

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

Простыми словами

У людей, которые обычно совсем не тренируются, но каждый день трижды выполняют нагрузку в течение одной-двух минут, вероятность умереть за тот же период примерно на 40% ниже, чем у тех, у кого такой нагрузки нет вообще. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых причин ниже почти наполовину. Под нагрузкой здесь понимаются подъём по лестнице, быстрая ходьба, когда нужно куда-то успеть, и подобные занятия.

Затраты

Не нужно тратить деньги или выделять дополнительное время на тренировки. Трудность в том, чтобы не забывать ходить по лестнице и идти быстрее, а не выбирать самый лёгкий путь.

Выгода

В одном исследовании Британского биобанка участвовали 25.2 тыс. человек, которые обычно специально не тренировались. За ними наблюдали в среднем 6.9 года, за это время умерли 852 человека. У некоторых каждый день было 3 коротких эпизода интенсивной нагрузки по 1–2 минуты. По сравнению с теми, у кого такой нагрузки совсем не было, у них риск смерти и риск смерти от рака были ниже на 38%–40%. Риск смерти от сердечно-сосудистых причин был ниже на 48%–49%. У тех, кто набирал суммарно 4.4 минуты такой нагрузки в день, риск смерти и риск смерти от рака были ниже на 26%–30%. Риск смерти от сердечно-сосудистых причин был ниже на 32%–34%.

Примечания

Спорно: В этом исследовании объём активности измеряли с помощью носимых устройств. Это надёжнее, чем просить людей вспоминать свою активность и заполнять анкету. Но это всё же было только наблюдение с записью данных, а не эксперимент с разделением на группы. К тому же наблюдение длилось лишь 6.9 года. Участники исследования совсем не тренировались, поэтому этот пункт не относится к тем, кто уже регулярно занимается физической активностью

Источники

Источники исходной версии

1. Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. (2022). Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine*, 28, 2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x