

## **Октогерианцам следует ходить по 10 минут в день, чтобы продлить жизнь**

**Барселона, Испания.** Согласно исследованию, представленному на конгрессе ESC 2022, один час ходьбы в неделю связан с большей продолжительностью жизни у людей в возрасте 85 лет и старше.

Независимо от возраста, взрослым людям рекомендуется заниматься не менее 150 минут в неделю упражнениями умеренной интенсивности или 75 минут в неделю интенсивными упражнениями или эквивалентной комбинацией. Однако у взрослых людей время сидячего образа жизни, как правило, увеличивается с возрастом, в то время как объем физической активности снижается.

«Люди с возрастом с меньшей вероятностью выполняют рекомендации по физической активности», - говорит автор исследования доктор Му-Ньон Джин из больницы Сангье Пайк Университета Индже, Сеул, Республика Корея. «Наше исследование показывает, что ходьба не менее одного часа в неделю полезна для людей в возрасте 85 лет и старше. Проще говоря, ходите пешком по 10 минут каждый день».

В этом исследовании изучалась связь между ходьбой и риском смертности от всех причин, включая сердечно-сосудистые заболевания, среди взрослых в возрасте 85 лет и старше. Исследователи использовали информацию из базы данных Senior Korean национальной службы медицинского страхования (NHIS). В исследовании приняли участие 7047 взрослых в возрасте 85 лет и старше, прошедших Корейскую национальную программу скрининга здоровья в период с 2009 по 2014 год.

Участники заполнили анкету о физической активности в свободное время, в которой спрашивалось, сколько времени еженедельно они тратят на ходьбу в медленном темпе, занятия умеренной интенсивности, такие как езда на велосипеде и быстрая ходьба, и занятия высокой интенсивности, такие как бег.

Средний возраст участников составил 87 лет, и 4813 человек (68,3%) были женщинами. Участники были разделены на пять групп в зависимости от времени, которое они тратили на ходьбу в медленном темпе в неделю. Около 4051 (57,5%) участников не занимались медленной ходьбой, 597 (8,5%) ходили менее одного часа, 849 (12,0%) ходили от одного до двух часов, 610 (8,7%) ходили от двух до трех часов и 940 (13,3%) ходили более трех часов в неделю.

Во всей исследуемой популяции, состоящей из 7047 взрослых, 1037 (14,7%) участников занимались физической активностью умеренной интенсивности, а 773 (10,9%) — высокой интенсивности. Только 538 участников (7,6%) выполнили рекомендации руководства по физической активности средней и высокой интенсивности. Из 2996 участников, которые ходили в медленном темпе каждую неделю, 999 (33%) также занимались физической активностью умеренной или высокой интенсивности.

Исследователи проанализировали связь между ходьбой, смертностью от всех причин и смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний после поправки на энергию, затрачиваемую на физическую активность умеренной и высокой интенсивности. По сравнению с малоподвижными людьми, те, кто ходил пешком не менее одного часа в неделю (т.е. три самые высокие категории ходьбы), имели на 40% и 39% более низкие относительные риски смертности от всех причин, включая сердечно-сосудистые, соответственно.

Доктор Джин сказал: «Ходьба была связана с более низкой вероятностью смерти у пожилых людей, независимо от того, занимались ли они какой-либо физической активностью умеренной или высокой интенсивности. Определение минимального количества упражнений, которое может принести пользу пожилым людям, является важной целью, поскольку рекомендуемые уровни активности могут быть труднодостижимы. Наше исследование показывает, что ходьба даже всего один час в неделю полезна для людей в возрасте 85 лет и старше по сравнению с полной неактивностью. Главная мысль, которую нужно вынести — продолжайте ходить всю жизнь».

Перевод: Анатолий Ковалев

Источник: [www.escardio.org](http://www.escardio.org)

**Присоединяйтесь к всероссийскому проекту «Человек идущий» - [человекидущий.рф](http://человекидущий.рф)**