

## За да е наистина здрав, човек трябва да се движи в пъти над препоръчаното, сочи анализ

Препоръчаните от Световната здравна организация 150 минути разходка или 75 минути бягане за седмицата може и да са полезни, но са крайно недостатъчни за предпазване от петте най-разпространени хронични болести. Физическите усилия за седмицата трябва да са между пет и седем пъти повече, за да предпазват наистина от диабет, сърдечно-съдови болести и сърдечен удар, рак на гърдата или на дебелото черво, пише "Гардиън".

Това показва анализ на повече от 170 проучвания от 1980-та до сега, направен от американски и австралийски университети, публикуван миналата седмица в Британския медицински журнал. Учените търсели закономерности между количеството движение и здравето на хората, участвали в различни експерименти през годините. Без изненада се потвърдило, че повече движение означава по-добро физическо състояние, но освен това проличало, че препоръките на СЗО за минимални усилия на седмица са всъщност доста под реалния минимум за здраве.

Друго откритие на анализаторите е, че домакинската работа, градинарството, изкачването на стъбли и други всекидневни занимания спокойно могат да се броят като физическо натоварване и съчетанието им в един ден е равно на усилена тренировка, която вече надхвърля препоръката на СЗО за минимално движение.

150 минути ходене на седмица, които препоръчва Световната здравна служба, се равняват на 600 минути метаболитен еквивалент (съотношението 1 ккал/кг/на час по време на движение - MET). В същото време изкачването на стълби общо 10 минути за деня, чистенето с прахосмукачка за 15 минути, 20 минути градинарство, както и 20 минути тичане и 25 каране на колело общо правят за седмицата повече от 3000 минути метаболитен отговор.

Между 3000 и 4000 MET според колектива от учени е действителното необходимо количество за предпазване от тежки болести. Рискът при хората, които постигат тази активност е намален осезаемо - те най-рядко от всички останали групи страдат от онкологични, сърдечни болести и диабет.

Хората, които успяват да спазят поне препоръката на СЗО, са по-здрави от тези, които изобщо не се движат, но рискът от хронични болести се понижава незначително. Например за заболяване от диабет - разликата е само с 2%. При над 3000 MET на седмица рискът пада с още 19%.

Анализаторите не могат да извадят заключения за промяната в необходимостта от движение - факт е, че затлъстяването и диабетът, от които могат да произлязат много други заболявания, са епидемия в развития свят. Те препоръчват СЗО да преосмисли критериите за здраве, които задава, а на хората - да превърнат физическото усилие в част от ежедневието си, така че да не им тежи, както например една концентрирана тренировка във фитнеса.

Да слезеш спирка или две преди дома или офиса и да вървиш останалото разстояние, или пък да започнеш да отглеждаш растения, са стъпки в правилната посока, убедени са учените.