

Увеличение числа пройденных в день шагов на 1000 оказалось связано с существенным снижением общей смертности, а на 500 в день — с уменьшением смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Для снижения смертности от всех причин число пройденных в день шагов должно превышать 3967, а для уменьшения сердечно-сосудистой смертности — 2337 шагов.

Ученые из Медицинского университета Лодзи и Мешхедского университета медицинских наук оценили влияние количества пройденных в день шагов на смертность. Результаты исследования опубликованы в журнале *European Heart Journal Preventive Cardiology*.

Увеличение количества шагов всего на 1000 в день снижает риск общей смертности на 15%. Каждые дополнительные 500 шагов в день связаны со снижением риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 7%.

В сравнении с участниками, которые проходили в среднем 3967 шагов в день, у людей, которые проходили 5537 шагов, вероятность смерти от всех причин была ниже на 48%. В случае прохождения 7370 и 11529 шагов в день риск смерти от всех причин снижался на 55 и 67% соответственно.

При оценке сердечно-сосудистой смертности контрольное значение составляло 2337 шагов. Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний оказался ниже на 16% у людей, которые проходили в среднем 3982 шага в день и на 49% ниже, если проходили 6661 шаг. В группе 10413 шагов в день вероятность сердечно-сосудистой смерти снижалась на 77%.

Ученые проанализировали данные 17 исследований с участием 226 889 человек, включая как практически здоровых участников, так и людей с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Среднее время наблюдения составило 7,1 года. Участников разделили на группы в зависимости от числа пройденных в день шагов.

В январе 2023 года были опубликованы результаты исследования опубликованы в журнале *Circulation*. Из результатов которого следовало, что люди старше 60 лет могут

значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, если будут проходить от 6000 до 9000 шагов в день, утверждают ученые из Массачусетского университета в Амхерсте, Университета Умео в Швеции и Бостонского университета.

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркты и инсульты, снижается на 40-50% среди людей старшего возраста, которые ежедневно проходят до 9000 шагов по сравнению с людьми, которые проходят 2000 шагов в день. Каждая дополнительная 1000 шагов, особенно среди людей, которые проходят меньше 3000 шагов в день, значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. При этом ходьба со скоростью выше 100 шагов в минуту не вызывает дополнительного снижения риска инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Тогда ученые проанализировали результаты восьми проспективных исследований, в ходе которых оценивали влияние количества пройденных в день шагов на здоровье сердечно-сосудистой системы. В общей сложности в исследовании приняли участие 20 152 человека из США и 42 других стран. Средний возраст составил 63,2 года. За 6,2 года наблюдения исследователи выявили 1523 сердечно-сосудистых события (12,4 случая на 1000 человеко-лет).

Авторы исследования рекомендуют пожилым людям использовать устройства для отслеживания шагов, чтобы оценивать уровень физической активности, но подчеркивают, что количество шагов не сложно отслеживать и без дополнительного оборудования.