



# PO CO SIĘ TAK

**Szokujące wyniki eksperymentu amerykańskich lekarzy. Wystarczy połowa zalecanej aktywności, by być zdrowym**

Koniec z forsownymi ćwiczeniami, które doprowadzają do utraty tchu. Naukowcy wykazali, że wystarczy 50 proc. zalecanej aktywności fizycznej, żeby skutecznie poprawić stan zdrowia. Do takich wniosków doszli amerykańscy kardiologowie i diabetologowie, leczący osoby z zespołem metabolicznym, czyli zbiorem wzajemnie powiązanych

czynników, zwiększających istotne ryzyko rozwoju miażdżycy, cukrzycy typu drugiego i ich powikłań naczyniowych. Długo zastanawiali się, jak skłonić swoich pacjentów do ćwiczeń. Postanowili, że zbadają, jaki jest minimalny próg aktywności, który mógłby poprawić stan zdrowia ich podopiecznych. Mieli nadzieję, że to minimum spowoduje,

że chorzy chętniej wezmą się do pracy. Łatwiej przecież zacząć od małych kroków, niż rzucać się na głęboką wodę.

### 50 proc. to w sam raz

W tym celu zespół lekarzy pod kierownictwem prof. Conrada Earnesta przeprowadził eksperyment. Podzielił ochotników na trzy grupy. Pierwsza musiała wykonywać 50 proc. zalecanej dawki ruchu, druga 100 proc., a trzecia 150 proc. Ta zalecana dawka dla osoby dorosłej w USA, jak i w Wielkiej Brytanii, to co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej aktywności (np. szybkiego marszu) raz w tygodniu i wzmacnianie mięśni co najmniej dwa razy w tygodniu. Wyniki eksperymentu wykazały,

że u osób z zespołem metabolicznym najlepiej poprawiło się zdrowie w grupie, która stosowała tylko 50 proc. zalecanej dawki ruchu.

– Nasze wyniki wskazują, że można znacznie poprawić swoją przemianę materii i tym samym poprawić stan zdrowia, gdy zażywamy zaledwie połowę zalecanej aktywności fizycznej. A to oznacza koniec wymówek, bo wystarczy na prawdę niewielka dawka ruchu, żeby zmienić swoje życie – mówi prof. Earnest.

*Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie „American Journal of Cardiology”.*

**Źródło: phys.org**

**Autor: mm/mj**

# MĘCZYŃ

