

Правило 10 000 шагов в день



Каждый из приверженцев этого принципа двигательной активности наверняка хоть раз в жизни задавался вопросом: «Откуда взялись эти цифры и сколько всё-таки надо ходить?» Разбираемся, что говорят по этому поводу современные врачи и ученые.

Наука или маркетинг?

Считается, что ежедневная активность в 10 000 шагов (примерно 5-8 километров) поддерживает тонус мышц, здоровье сердца и сосудов. Но есть ли у этого утверждения научные обоснования?

В 1960-х годах молодой профессор из японского института Кюсю Йосиро Хатано, изучая малоподвижный образ жизни и ожирение, предложил ежедневно проходить 10 000 шагов для сжигания калорий. Однако научного объяснения этой рекомендации не последовало.

Несмотря на это, японская фирма Yamasa Toki воспользовалась идеей и выпустила шагомер «Manpo-kei» («Измеритель 10000 шагов»). Устройство, похожее на часы, крепилось на пояс и подсчитывало шаги. Название, вероятно, было выбрано не только из-за «открытия» Хатано, но и по причине сходства иероглифа «10 000» с идущим человеком. Продажи шагомера приурочили к XVIII летним Олимпийским играм, которые прошли в Токио в октябре 1964 года, когда спорт и здоровье оказались на пике моды. Несложно предположить, какой успех имели продажи шагомера и сама рекламная кампания, слоган которой «Хочешь дожить до 100 лет — делай 10 000 шагов в день!» стал почти синонимом ЗОЖ.

На протяжении полувека миллионы людей были на 100% уверены, что именно столько нужно ходить, чтобы рак, инсульт и деменция их не догнали. Этот постулат активно поддерживала индустрия фитнес-трекеров и приложений для смартфонов, по умолчанию настроенных на 10 000 шагов.

О пользе движения

Еще древнегреческий мыслитель Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Пассивность, действительно, может повысить риски потери костной массы и атрофии мышц, привести к проблемам с весом и другим неприятностям.

Одна из самых доступных и безопасных форм движения, безусловно, ходьба. Вы ходите, и от этого выигрывает практически каждая система вашего организма.

Какую пользу приносят регулярные прогулки?

- Благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему и улучшают циркуляцию крови.
- Благодаря прогулкам расходуется энергия, что в сочетании со сбалансированным рационом помогает попрощаться с лишними килограммами.
- Ходьба позитивно сказывается на состоянии мышц нижних конечностей и увеличивает подвижность суставов.
- Активный образ жизни стимулирует производство гормонов счастья, что помогает уменьшить стрессовое состояние и беспокойство.

- Систематическая ходьба положительно влияет на метаболизм и способна снизить риски возникновения хронических заболеваний.

Но польза ходьбы и физической активности в целом никак не связана именно с таким количеством пройденного за день расстояния.

Сколько шагов отмерять в день

В 2017 году правило 10 000 шагов было поставлено под сомнение. Тогда профессор Грег Хагер высказался о том, что оно может навредить здоровью, потому что не каждый выдержит такую нагрузку.

Позже у этого стереотипа обнаружили и другие недостатки:

- Не учитывается интенсивность ходьбы: одинаковое количество шагов разной интенсивности оказывает разное влияние на организм человека.
- Ориентироваться только на подсчет шагов и игнорировать другие виды физической активности неправильно. Так, шагомер не отражает час йоги, силовых тренировок, езды на велосипеде или плавания. То есть, получая все плюсы от физической активности, человек может не делать 10 000 шагов.
- Скрупулезный подсчет шагов может превратить ходьбу в рутину.

Амбициозное круглое число 10 000 подходит не всем. Любые тренировки важно подбирать с учетом индивидуальных факторов:

- Если вы ведете малоподвижный образ жизни, начните с 7000-8000 шагов в день. Постепенно увеличивайте это число при условии комфортного самочувствия и отсутствии медицинских противопоказаний.
- При наличии хронических заболеваний уровень физической активности, в том числе и интенсивность ходьбы, определяются и назначаются лечащим врачом.
- Всемирная организация здравоохранения [рекомендует](#) делать целью не количество шагов, а время и уровень активности. Например, здоровым взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю (эквивалентно 7000–8000 шагов в день). Пожилым людям (65+) важно сделать акцент на подвижность и баланс, а количество шагов может быть меньше (5000–7000).

Движение — это жизнь и лучшее лекарство. И, если вы занимаетесь физической активностью регулярно и на природе, список преимуществ такого времяпрепровождения только возрастает. А подсчет количества шагов — это лишь мотивация для того, чтобы встать и начать двигаться.