



2022

## КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



#маршрутыздоровья  
#healthways

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ  
ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

памятка, часть 2

## Польза ходьбы для здоровья костей и суставов

Очевидно, что при ходьбе кости и суставы нижних конечностей испытывают определённую нагрузку. Исследования показали – систематические нагрузки укрепляют кости, что предотвращает их разрушение. Аналогично тому, как скакалка приносит пользу вашим костям за счет повторяющихся прыжков с небольшой ударной нагрузкой. Таким образом, ходьба даже пожилым людям помогает предотвратить ломкость костей.

- У женщин среднего возраста, которые практиковали ходьбу с отягощениями, резорбция костей снизилась на 19,1% по сравнению с теми, кто не ходил.
- Ходьба без утяжеленного жилета снизила резорбцию костной ткани на 21,8%.
- Мужчины старше 50 лет, которые быстро ходили 4 и более часов в неделю, на 62% реже страдают от переломов бедра.
- 30 минут ходьбы и 10 минут подъема по ступенькам улучшили состояние поясницы и шейки бедра на 6,8% у женщин в постменопаузе.
- Ежедневная ходьба более 6000 шагов снижает функциональные ограничения коленных и голеностопных суставов.



## Польза ходьбы для снижения риска рака

Большинство видов рака связано с малоподвижным образом жизни. На основании многолетних исследований рекомендуется повышенная физическая активность для снижения риска заболевания раком.

- В ходе 11-летнего исследования было отмечено, что люди, которые занимались физической активностью от 75 до 150 минут в неделю (ходьба, бег, плавание), имели более низкий риск развития 13 из 26 изучаемых типов рака.
- На основе более, чем 15 исследований было установлено, что высокие уровни физической активности, такие как ходьба несколько часов в неделю в быстром темпе, могут снизить риск развития рака мочевого пузыря на 15%.
- Риск развития рака эндометрия снижается до 22% у женщин, которые регулярно ходят пешком или ездят на велосипеде.
- Согласно объединенному исследованию мужчин, любой вид физической активности, включая ходьбу, может снизить риск развития рака прямой кишки до 14,9%.
- 30 минут быстрой ходьбы каждый день после наступления менопаузы снижают риск развития рака груди.



## Преимущества ходьбы для долгой жизни

Может ли ходьба помочь вам прожить дольше? Может показать, что врач сказал бы это просто для того, чтобы заставить вас двигаться, но этот совет обоснован десятилетиями исследований.

- Пожилые люди, которые медленно ходят, с систолическим артериальным давлением менее 140 мм рт., имеют более высокий риск смертности, чем те, кто ходит быстрее и у кого САД при ходьбе выше.
- Те люди, которые не совершают ежедневных прогулок, имеют риск смерти в 1,2 раза по сравнению с теми, кто это делает.
- Смертность от всех причин на 51% ниже у людей, которые делают 8000 шагов в день, по сравнению с теми, кто делает только 4000 или меньше.
- Смерть от всех причин сокращается на 65% при прохождении 12 000 шагов в день.

## Польза ходьбы для похудения

Любая деятельность, которая сжигает калории, помогает людям контролировать свой вес. Некоторые виды деятельности, такие как езда на велосипеде, позволяют это делать быстрее, но ходьба – это самый дешевый, простой и удобный вид упражнений, доступный сегодня. Вы можете делать это в любом месте и в любое время.

- Вы можете сжечь 141-563 калории в час в зависимости от того, насколько быстро вы идете.
- При ходьбе в течение 30 минут со скоростью 4 км в час расходуется 3,52 калорий.
- 10 000 шагов сжигают 421,5 калорий.
- Чтобы сжечь 2000 калорий, вам нужно пройти в течение 3,6 часа со скоростью 8 км/час.
- Групповая ходьба может привести к снижению индекса массы тела (ИМТ) на 0,71 кг/м<sup>2</sup>.
- Те, кто ходил группами, потеряли около 1,31% своего жира в организме.
- Люди, которые участвовали в 6-месячном управляемом исследовании по ходьбе, снизили свой вес на 1,6–3,3 кг и потеряли 1,9–3,5 см в окружности талии.

# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

## Что будет, если вы будете ходить каждый день?

Ежедневные прогулки могут снизить риск различных заболеваний, таких как сердечные заболевания, неврологические нарушения, диабет, ломкость костей и даже некоторые виды рака. Вдобавок ко всему, ходьба также помогает людям постепенно худеть без перенапряжения.

## Когда лучше всего гулять?

Согласно недавнему исследованию, ходьба или упражнения во второй половине дня являются наиболее полезными. Послеобеденные прогулки связаны с улучшением чувствительности к инсулину, повышением уровня энергии и улучшением метаболизма.

## Может ли ходьба привести в тонус мышцы ног?

Ходьба безусловно помогает укрепить мышцы ног. Однако, если вы хотите получить более серьёзные результаты, вам необходимо добавить утяжелители, увеличить темп или ходить по маршрутам с подъёмом.

## Нужно ли нам проходить 10 000 шагов в день?

Не обязательно. Хотя 10000 шагов или ходьба 8 км в день доказательно связаны с улучшением общего психического здоровья. Однако есть недавние исследования, которые показывают, что даже половина этого количества может снизить риск ранней смерти. Ключевой вывод здесь – начать ходить и постепенно увеличивать интенсивность, расстояние или скорость, чтобы получить больше пользы от ходьбы.

## Ходьба лучше бега?

Да и нет. Ходьба помогает сжигать калории, но бег на такое же расстояние сжигает больше калорий. Однако, если у вас есть проблемы с суставами, бег может быть не лучшим вариантом, поскольку он может усугубить существующие проблемы.



## Полезны ли палки для ходьбы?

Да, хотя некоторым это может показаться забавным, добавление палок к вашим ежедневным прогулкам усиливает преимущества этого занятия аэробикой. Палки для ходьбы помогут вам сжечь больше калорий, потому что они также активизируют мышцы рук и груди. Еще одно преимущество использования трости заключается в том, что когда вы толкаетесь вперед, она также задействует мышцы живота, что может привести к потере жира в брюшной полости.

## Ходьба зимой полезна?

Да, прогулки в холодную погоду имеют массу преимуществ. По данным Американского журнала биологии человека, ходьба зимой может привести к увеличению количества сожженных калорий на 34%. Между тем, другие исследования показали, что зимние прогулки также укрепляют ваши легкие и иммунитет и могут сократить риски заболеваний.

Однако во время зимних прогулок не стоит чрезмерно напрягаться. Слишком долгое пребывание на холоде или при очень низких температурах может повредить слизистую оболочку дыхательных путей и привести к инфекциям.

## Может ли ходьба помочь избавиться от жира на животе?

Да, но не надейтесь получить шесть кубиков пресса просто ходьбой. Занимаясь интервальной ходьбой, которая заключается в изменении темпа во время 45-минутной прогулки, вы сможете сжигать больше калорий и тем самым похудеть. По мере того, как вы худеете, вы увидите, что ваш живот тоже уменьшится.

Если вы хотите больше тренироваться для пресса, попробуйте использовать палки для ходьбы. Скручивающее движение, которое происходит, когда вы используете палку для толчка вперед, задействует мышцы живота, что помогает вам быстрее увидеть результаты.

Вы также можете попробовать походку фермера или ходьбу с тяжелым грузом на обеих сторонах тела. Использование утяжелителей усложняет ходьбу и задействует больше мышц, увеличивая количество сжигаемых калорий в минуту.

## Ходьба на улице лучше, чем беговая дорожка?

Ходьба приносит почти одинаковые физические результаты, независимо от того, находитесь ли вы на беговой дорожке, гуляете по окрестностям или в лесу. Однако, как было показано, прогулки на свежем воздухе приносят больше преимуществ, когда речь идет о психическом и эмоциональном здоровье. Свежий воздух, солнечный свет и природа в целом оказывают успокаивающее действие на человека.

## Может ли ходьба помочь вам лучше спать?

И да, и нет. Это во многом зависит от того, как физические упражнения влияют на ваше тело и эмоциональное состояние. Некоторым людям прогулки или физические упражнения перед сном помогают лучше спать. Другие – после тренировок становятся более бодрыми и активными. Поэтому вам нужно знать реакцию своего организма на физические упражнения, чтобы понимать, когда вам лучше всего совершать ежедневные прогулки.

С другой стороны, если вы гуляете по утрам, особенно на открытом воздухе, естественное освещение может помочь держать ваши внутренние часы под контролем.

Существуют также исследования, которые показали, что ночные физические упражнения могут задержать начало секреции мелатонина, гормона сна.

## Заключение

Ходьба – отличное упражнение для улучшения общего самочувствия человека. Эта аэробная активность может помочь улучшить работу сердца, снизить уровень глюкозы в крови, снизить уровень стресса и помочь в потере веса. Однако одной ходьбы недостаточно для развития силы и мышечной массы. Исследования показали, что различные варианты ходьбы, такие как увеличение интенсивности или использование палок для ходьбы, улучшают результаты ходьбы для здоровья и самочувствия людей.

*(Перевод: Анатолий Ковалев, источник: [runrepeat.com](http://runrepeat.com))*

# ИССЛЕДОВАНИЯ



## Свежее исследование говорит, что для хорошего здоровья можно просто ускорить шаг...

**Эта тренировка в три раза полезнее для вашего здоровья, чем обычная ходьба, говорится в новом исследовании**

Выполнение ежедневных шагов – хорошее начало, но тренировка, о которой мы сейчас расскажем, еще лучше для вашего здоровья. Конечно ходьба – прекрасная форма упражнений. Это легко, вы можете заниматься ею где угодно, чтобы начать двигаться не требуется дорогостоящего оборудования или клубного членства. Для многих людей 7000 или 10000 шагов в день достаточно для того, чтобы они чувствовали себя бодрыми и здоровыми.

Учёные в рамках Фрамингемского кардиологического исследования (Framingham Heart Study, European Heart Journal), 2021 года наблюдали за 2070 взрослыми людьми и обнаружили, что умеренные или энергичные физические упражнения в виде умеренно-энергичной ходьбы (от 100 до 129 шагов в минуту) или энергичной ходьбы (более 130 шагов в минуту), идеально подходят для общего состояния здоровья и благополучия испытуемых, и на самом деле, в три раза полезнее обычной ходьбы (от 60 до 99 шагов в минуту).



«Если ваша цель состоит в том, чтобы улучшить свой уровень физической подготовки или замедлить неизбежное ухудшение физической формы, которое происходит с возрастом, то выполнение, по крайней мере, умеренного уровня нагрузки более чем в три раза эффективнее, чем просто ходьба с относительно низкой частотой», объяснил Мэтью Найор, доцент, дмн, кардиолог Бостонского медицинского центра и ведущий автор исследования.

«Мы наблюдали, что люди с более высоким числом шагов в день или более высокой скоростью ходьбы имели более высокий уровень физической подготовки, независимо от того, сколько времени они проводили в сидячем положении. Таким образом, большая часть негативного влияния сидячего образа жизни на физическую форму может быть компенсирована более высоким уровнем двигательной активности», – объяснил Найор.

Итак, если вы хотите улучшить общее состояние своего здоровья и свой уровень физической подготовки, вам не нужно менять свои ежедневные прогулки на «жесткие» физические упражнения – возможно, вы просто захотите немного ускорить темп ходьбы.

## **Исследование показывает, что регулярные прогулки меняют структуру мозга**

### **Изменение структуры мозга, прогулки**

Новое исследование предполагает, что регулярные прогулки могут изменить структуру мозга – команда ученых заметила изменения в префронтальной коре головного мозга, которые улучшили концентрацию внимания и память участников.

COVID-19 придал новый смысл разговорам о ходьбе. В Великобритании прогулки стали ограничиваться одной в день в разгар изоляции. Пока прогулка была практически неосуществимой, она стала безмерно ценной, ежедневной драгоценностью, украшающей домашний «застой».

Ходьба давно стала способом думать, решать проблемы и очищать мозг от хаотичных и запутанных идей.

Симона Кюн, руководитель Группы Лиз Мейтнер по экологической нейробиологии в Институте Макса Планка по человеческому развитию и ведущий автор исследования, говорит: «Наши результаты показывают, что структура нашего мозга и настроение улучшаются, когда мы проводим время на свежем воздухе».



### **Ученые увидели изменения в сером веществе коры головного мозга**

Команда обнаружила заметную разницу в сером веществе для правой дорсолатерально-префронтальной коры – верхней (дорсальной) и боковой части лобной доли в коре головного мозга. Эта часть мозга участвует в планировании и регулировании действий, а также в когнитивном контроле. Когнитивный контроль, также известный как исполнительный контроль, – это процесс, посредством которого цели или планы влияют на поведение. Чем больше участники ходили пешком, тем больше у них было возможностей планировать и контролировать свое собственное поведение. Ученые также связывают психические расстройства с уменьшением серого вещества, что означает, что большее количество серого вещества может сыграть роль в защите от более поздних проблем с психическим здоровьем.

Анна Машерек, аспирант кафедры психиатрии и психотерапии Медицинского центра Гамбург-Эппендорф (UKE) и соавтор исследования, говорит: «Эти результаты обеспечивают нейробиологическую поддержку для лечения психических расстройств. Врачи могут прописывать прогулку на свежем воздухе как часть терапии – аналогично тому, как это принято в лечебных целях».

*(Перевод: Анатолий Ковалев, [eatthis.com](http://eatthis.com))*



# КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ  
ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1  
+7 (495) 638-6699  
[fond@blago.info](mailto:fond@blago.info)  
[www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru)

#маршрутыздоровья  
#healthways