

نخيل نيوز مشي 8000 خطوة يوميا يحميك من الموت المبكر



نخيل نيوز/ خاص

لطالما اعتقد الناس أن المشي 10000 خطوة يوميا هو الهدف الصحي، وفي إطار متصل ها هي دراسة جديدة تثبت أن 8000 خطوة يوميا هي الحد الأدنى الموصى به، وأن زيادة الخطوات أكثر من ذلك أفضل.

النتائج:

وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يمشون 8000 خطوة يوميا كانوا أقل عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 16% من أولئك الذين يمشون أقل من 4000 خطوة يوميا. كما وجدوا أن الأشخاص الذين يمشون بسرعة 4.8 كيلومتر في الساعة كانوا أقل عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 24% من أولئك الذين يمشون بسرعة 3.2 كيلومتر في الساعة.

تؤكد هذه النتائج أهمية المشي للصحة، وأن الهدف اليومي البالغ 8000 خطوة هو هدف واقعي وقابل للتحقيق لمعظم الناس.

التوصيات:

ينصح الباحثون بالمشي بانتظام لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع.