

CVIČENÍ PRODLUŽUJE ŽIVOT

Odborníci z Národního ústavu pro rakovinu (NCI, Bethesda, USA) publikovali výsledky studie Health and Diet (přes 250 000 50–71letých mužů a žen). Došli k závěru, že pokud člověk v tomto věku věnuje 30 minut mírné aktivitě alespoň 5 dní v týdnu (doporučení americké národní směrnice), má o 27 % nižší pravděpodobnost, že zemře v příštích 6 nebo 7 měsících. Jestliže lidé věnují intenzivnímu cvičení 20 minut alespoň 3krát týdně, sníží riziko úmrtí o 32 %. Intenzivnějším cvičením se rozumělo takové, které zrychlí tep a dech nebo způsobí zpocení. Menší dávky tělesných cvičení vedly u studovaného souboru ke snížení rizika smrti o 19 %. Autoři

(M. F. Leitzmann a kol.) zdůrazňují, že tento efekt existuje bez ohledu na BMI, pohlaví, etnický původ, úroveň vzdělání nebo kuřácký status a dodávají, že každá aktivita je lepší než žádná, což je povzbuzující informace pro ty, kteří nejsou schopni dosáhnout požadavků citovaných směrnic.

HealthCentral [homepage on the Internet]. Reuters Health Information. Exercise more to live longer: study [cited 2008 Jan 30]. Available from: <http://www.healthcentral.com/caregiver/news-197302-66.html>.

Redakce