

Badania opublikowane w czasopiśmie „Scientific Reports” wskazują, że subiektywnie oceniana prędkość chodzenia może stanowić łatwy i dostępny wskaźnik zdrowia metabolicznego, zwłaszcza w przypadku osób z otyłością. To odkrycie podkreśla potencjał prostych metod oceny, które mogą wspierać diagnozowanie i prewencję chorób metabolicznych.

Zdolność do szybkiego chodzenia jest często kojarzona z dobrą kondycją mięśni, stawów oraz układu krążeniowo-oddechowego. Wcześniejsze badania dowodziły, że wolne tempo chodu może wiązać się z wyższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych i zwiększoną śmiertelnością, zwłaszcza w starszych grupach wiekowych. Tymczasem nowe analizy naukowców z Uniwersytetu Doshisha w Kioto sugerują, że również u osób otyłych, które określają swoją prędkość chodzenia jako szybką, występuje niższe ryzyko wystąpienia cukrzycy, nadciśnienia czy zaburzeń lipidowych.

Prosta metoda z wielkim potencjałem

W badaniu wzięło udział ponad 24 tysiące osób z otyłością lub dużym obwodem talii. Uczestników podzielono na dwie grupy: chodzących „szybko” i „wolno” na podstawie ich odpowiedzi na pytanie dotyczące prędkości chodzenia w porównaniu do rówieśników. Osoby deklarujące szybszy chód miały o 30% niższe ryzyko cukrzycy oraz zauważalnie mniejsze ryzyko innych chorób metabolicznych.

Takie podejście, opierające się na subiektywnej ocenie pacjenta, jest proste i nie wymaga zaawansowanego sprzętu, co czyni je idealnym rozwiązaniem w praktyce klinicznej. Kwestionariusz oceny prędkości chodzenia jest częścią standardowych badań przesiewowych w Japonii, co dodatkowo podkreśla jego skuteczność i dostępność.

Związek prędkości chodzenia z ogólnym zdrowiem

Naukowcy podkreślają, że osoby chodzące szybciej wykazują zwykle lepszą wydolność krążeniowo-oddechową, co przekłada się na niższy poziom stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego. Te czynniki są kluczowe w zapobieganiu rozwojowi chorób związanych z otyłością, takich jak nadciśnienie czy cukrzyca.

Według autorów badania, zachęcanie do szybszego chodzenia może pomóc w przerwaniu „metabolicznego efektu domina”, w którym otyłość prowadzi do chorób przewlekłych, w tym demencji czy schorzeń sercowo-naczyniowych. Wczesne interwencje oparte na ocenie tempa chodu mogą wspierać działania prewencyjne i poprawiać jakość życia osób zmagających się z nadwagą.

Nowe spojrzenie na profilaktykę

Prostota tej metody czyni ją łatwym do wdrożenia narzędziem w systemach ochrony zdrowia. Subiektywna ocena prędkości chodzenia może być istotnym elementem przesiewowych badań lekarskich, umożliwiając wcześniejsze rozpoznanie zagrożeń metabolicznych i wdrożenie odpowiednich działań.

Naukowcy liczą, że dalsze popularyzowanie tej metody zachęci do aktywności fizycznej oraz przyczyni się do poprawy zdrowia publicznego, w szczególności w kontekście walki z otyłością i jej skutkami. Zachęcanie do codziennego, szybszego chodu może okazać się nie tylko prostym, ale i niezwykle skutecznym narzędziem w prewencji chorób cywilizacyjnych.

Źródło: papmediaroom