

Chcete žít dlouho a ve zdraví? Chod'te!

Podle dostupných statistik ujde průměrný Američan 3-4 tisíce kroků za den. Není žádný důvod se domnívat, že průměrný Čech (klidně si dosaďme zaměstnanec a student naší fakulty) na tom bude zásadně jinak.

Je tedy zřejmé, že moderní populace ani zdaleka nedosahuje doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO), které činí 10 tisíc kroků za den. Je pravda, že toto doporučení bylo stanoveno spíše podle názoru expertů než na podkladě kvalitních vědeckých dat. Nyní však časopis Lancet přichází s velkou metanalýzou 15 jiných studií, jejímž cílem byla kore-

lace mezi počtem kroků za den a rizikem úmrtí.

Pro účely tohoto krátkého článku nemá smysl rozebírat metodiku a podrobné detaily studie, nicméně její závěr určitě za zmínku stojí. Zjednodušeně se dá říci, že její autoři nepřekvapivě prokázali, že čím více kroků ujdeme, tím pro naše zdraví lépe a riziko úmrtí klesá. Co je však na



Ilustrační foto: Shutterstock.com

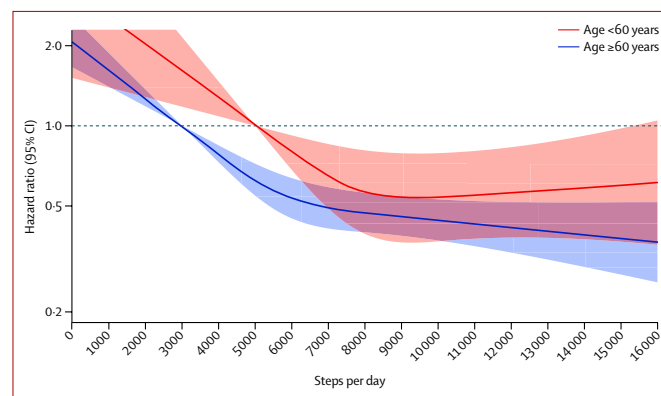
studii nového, je poznatek, že pozitivní účinek chůze u lidí pod 60 let můžeme pozorovat zhruba již od 5000 kroků za den a po šedesátce již dokonce od 3000 kroků za den. Což je dobrá zpráva, protože ujít denně 10000 kroků (tedy cca 5–6 km) není málo a často je to skutečně obtížně dosažitelné. A tak bychom mohli propadnout beznaději a chůzi se nevěnovat vůbec. Teď víme, že to může být i méně, každopádně čím více kroků ujdeme, tím můžeme očekávat lepší výsledek (viz. graf č. 1). Protože jsme ale všichni často od přírody línými tvory, na které má pozitivní motivace spíše krátkodobý účinek, přidám i jednoho strašáka. Pokud nebudete chodit a většinu dne jen prosedíte, tak rozhodně zvyšujete svou šanci na to, že své zdraví poškodíte. Dobře, to byl hodně jemný výraz. Řekněme to jinak: čím více budete sedět, zvyšujete svou šanci, že zemřete. Mluvíme o tzv. nemoci ze sezení (sitting disease). Podle statistik průměrný americký občan prosedí denně 11 hodin, přičemž tento sedavý způsob života je v USA obviňován ze zbytečných 300 tisíc úmrtí za rok a za útratu za léčbu chorob souvisejících s neaktivitou v částce ohromujících 24 miliard dolarů ročně. Tato data nejsou překvapivá, když se podíváme na výsledek studie publikované v British Medical Journal z roku 2019. Dle této studie sezení delší než 8 hodin za den vede k prudkému zvyšování úmrtnosti a oněch amerických 11 hodin obnáší zvýšení rizika úmrtí na dvojnásobek (viz. graf č. 2). Dnešní doba má ráda zkratky, tak si tedy také jednu udělejme – sezení je smrtelné.

Je jasné, že v dnešní uspěchané a přetechnizované době čas na systematické dlouhé procházky hledáme obtížně a sezení se v zaměstnání a doma nevyhneme. Dobrou zprávou ale je, že můžeme udělat relativně málo, abychom situaci výrazně zlepšili.

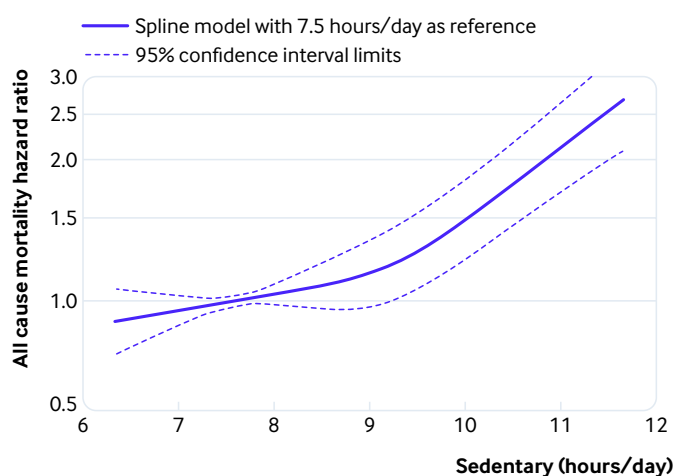
ZDE JSOU NĚJAKÉ TIPY OD ÚSTAVU SPORTOVNÍ MEDICÍNY A AKTIVNÍHO ZDRAVÍ:

- každý krok se počítá
- neváhejte, začněte hned, nemusíte hned strhnout světový rekord, ale snažte se denní porci kroků navyšovat
- v práci nepoužívejte výtah
- když někde čekáte (např. na autobus apod.), tak nestůjte a projděte se
- někomu pomáhá motivace chytrých zařízení, na kterých si může své kroky a pokroky sledovat. Někomu pomáhá při chůzi poslouchat hudbu či audioknihy. Nakonec i řada telefonátů se dá vyřídit za chůze.
- než byste psali email kolegovi ob dvě kanceláře vedle, tak za ním zajděte osobně
- naplánujte si pohyb do svého pracovního rozvrhu. Někomu pomáhají notifikace z chytrých zařízení, která upozorní, že už dlouho sedíte.
- zaparkujte od práce dále anebo nejlépe rovnou chod'te do práce pěšky
- když víte, že chůze bude málo, tak alespoň chod'te svižně
- poříd'te si psa, ten vám procházky zařídí
- pokud vás samotná chůze nebaví, tak si najděte nějakou jinou pohybovou aktivitu, jakýkoliv sport, fyzickou práci na zahradě apod. Zde platí doporučení, že by mělo být za týden dosaženo alespoň 150 minut středně

Graf. č. 1 (zdroj: Lancet Public Health 2022; 7: e219–28)



Graf. č. 2 (zdroj BMJ 2019; 366:14570)



náročné fyzické aktivity, přičemž střední náročnost si můžete představit jako rychlou chůzi (tedy lehce se zadýchám, ale mohu ještě mluvit v celých větách, je mi teplo a cítím, že se mi zrychlil srdeční tep).

Přeji všem čtenářům Facultas nostra krásné jaro a hlavně co nejvíce pohybu. A až přijde den, kdy se vám nebude chtít, tak si vzpomeňte na přísloví, že ten, kdo si nenajde čas na pohyb, si bude muset dříve či později najít čas na svou chorobu.

*Doc. MUDr. Aleš Kroužecký, Ph.D.
vedoucí Ústavu sportovní medicíny a aktivního zdraví*