



ฉบับที่ 9/2559

ประจำเดือน กันยายน พ.ศ.2559

FREE COPY

เดินมากขึ้นเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

งานวิจัยใหม่ชี้ว่า การทำกิจกรรมที่ไม่ค่อยขยับ เช่น การยืน เมื่อเทียบกับการนั่งนานๆ แล้วถือว่าก็ไม่ได้ทำให้สุขภาพดีขึ้นเท่าไร แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นการเดินมากขึ้น 2 นาทีต่อชั่วโมงแล้ว สุขภาพจะดีขึ้นกว่าเดิม

ก่อนหน้านี้เคยมีงานวิจัยชี้ว่าการนั่งเป็นเวลานานๆ จะช่วยเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ เช่น เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอื่นๆ นอกจากนี้ คนอเมริกัน 80 เปอร์เซ็นต์นั้น เดินน้อยกว่าจำนวนที่แนะนำไว้ คือประมาณ 2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพราะการที่จะแทนที่การนั่งด้วยการเดินนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยากสำหรับคนกลุ่มนี้

นักวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยยูธาร์ จึงได้ทำการศึกษาว่าการเปลี่ยนจากการนั่งเป็นการเดินมากขึ้นเพียงเล็กน้อย อาจจะไม่ถึงเป้าที่มีการแนะนำไว้ ก็อาจจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้ โดยได้เริ่มแจกแบบสอบถามและศึกษาเพิ่มเติมเพื่อดูว่า กิจกรรมอย่างการเดิน การทำสวน หรือทำความสะอาด เทียบกับการยืนเฉยๆ แล้ว ทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้นหรือไม่

นักวิจัยพบว่า การเปลี่ยนจากการนั่ง 2 นาทีต่อชั่วโมงเป็นการยืนแค่ 2 นาทีนั้นไม่ได้ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นแต่อย่างใด แต่การเปลี่ยนมาเป็นการทำกิจกรรมเบาๆ ที่ต้องออกแรง เช่น การเดิน เพียงแค่



2 นาทีต่อชั่วโมง กลับทำให้โอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิตลดลงไปถึง 33 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว

"ถือว่าน่าทึ่งมากที่ได้เห็นผลการทดลองนี้ เพราะปัจจุบัน เราเน้นไปที่การให้คนออกมาทำกิจกรรมจริงๆ จังๆ แต่การที่กิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ช่วยให้การตายลดลงนี่ก็เป็นอีกเรื่องที่น่าสนใจ" นายแพทย์ศรีนิวสัน เบธู นักวิจัยเผย

นพ.เบธู อธิบายว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ใช้พลังงานมากอยู่แล้ว แต่กิจกรรมเบาๆ อย่างอื่นก็ใช้พลังงานเหมือนกัน แม้การเดินเพียงเล็กน้อยรวมๆ กันแล้วก็กลายเป็นหลายครั้งต่อสัปดาห์ สมมติว่า เรามีช่วงเวลาที่นอกเหนือจากการนอน 16 ชั่วโมงต่อวัน การเดินเล่นเพียง 2 นาทีทุกชั่วโมง ก็ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ 400 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ จำนวนนี้ถือว่าใกล้เคียงกับตัวเลข 600 กิโลแคลอรีที่เป็นพลังงานที่จะถูกเผาผลาญจากการออกกำลังกายในระดับที่แนะนำต่อสัปดาห์เลยทีเดียว

จึงถือได้ว่า ต้องการการยืนเพิ่มอีกแค่ 2 นาทีต่อชั่วโมง ก็จะช่วยเผาผลาญได้อีก 50 กิโลแคลอรีในหนึ่งสัปดาห์

"จากผลการศึกษานี้ เราขอแนะนำให้มีการเดินเพิ่มขึ้นอีก 2 นาทีต่อชั่วโมงเพิ่มเข้าไปกับกิจกรรมปกติ ซึ่งน่าจะต้องการออกกำลังกาย 2.5 ชั่วโมงต่อวันด้วย เพราะการออกกำลังกายปกตินั้นจะช่วยให้หัวใจ กล้ามเนื้อ กระดูกแข็งแรง และมีผลดีต่อสุขภาพที่การยืนหรือการเดินไม่สามารถทำได้"

การศึกษารั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมการทดลอง 3,243 คนซึ่งได้มีการสวมเครื่อง Accelerometer ที่วัดการเคลื่อนไหวของแต่ละคน ผู้เข้าร่วมการทดลองนั้นให้ข้อมูลติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี ซึ่งมีผู้เสียชีวิตทั้งสิ้น 137 รายในระหว่างการศึกษารั้งนี้

"การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี แต่จะออกกำลังกายให้ถึงระดับที่แนะนำเป็นเรื่องที่ยากสำหรับบางคน งานวิจัยของเราชี้ว่า แม้การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยก็ช่วยให้เกิดผลที่ยิ่งใหญ่ได้" ดร.ทอม กรีน นักวิจัยเผย

ด้วยความปรารถนาดีจาก**นายธีรพล ชุนเจริญ****นายกเทศมนตรีตำบลบางปู****ที่มา// www.kapook.com**