

## دکتر مریم اسلامی

### پزشک و دکتری تخصصی ژنتیک

متخصص می‌گوید پیاده‌روی‌های کوتاه می‌توانند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشند

ورزش منظم یک «داروی شگفت‌انگیز» است که می‌تواند خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد، از وزن سالم پشتیبانی کند و خلق و خو و سلامت شناختی را بهبود بخشد - اما به گفته آی-مین لی، استاد گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت عمومی هاروارد تی. اچ. چان، تمرینات شدید تنها راه برای بهره‌مندی از این مزایا نیستند. او در مقاله‌ای در مجله «دنیای زنان» در ۱۵ می، گفت که پیاده‌روی‌های کوتاه در طول روز می‌تواند متابولیسم را افزایش دهد.

تحقیقات نشان داده است که بدن وقتی برای اولین بار شروع به حرکت می‌کند، سخت‌ترین کار را انجام می‌دهد و در ۳۰ ثانیه اول پیاده‌روی کمی بیشتر از دقایق بعدی انرژی مصرف می‌کند. لی گفت: «فردی که به مدت ۳۰ ثانیه پیاده‌روی می‌کند، این افزایش انرژی اضافی را دریافت می‌کند، اما فردی که چهار دقیقه پیاده‌روی می‌کند نیز همین کار را خواهد کرد - هر دو در ۳۰ ثانیه اول قبل از اینکه به حالت عادی برگردد، افزایش انرژی یکسانی دریافت می‌کنند.»

لی با اشاره به اینکه پیاده‌روی‌های متعدد ۳۰ ثانیه‌ای انرژی بیشتری نسبت به یک پیاده‌روی طولانی‌تر مصرف می‌کنند، گفت: «کل انرژی مصرف شده چیزی است که بیشترین اهمیت را برای سلامتی دارد.» با این حال، او اضافه کرد: «مطمئن نیستم چند نفر بگویند، بله، ترجیح می‌دهم شصت دقیقه پیاده‌روی سی ثانیه‌ای داشته باشم!» با این حال، او به یک نکته‌ی مهم در مورد پیاده‌روی‌های کوتاه اشاره کرد: آن‌ها می‌توانند به افراد کمک

کنند تا ورزش را به بخشی از برنامه‌ی روزانه‌ی خود تبدیل کنند - مثلاً با پارک کردن دورتر - به جای اینکه آن را به یک کار طاقت‌فرسا تبدیل کنند.

لی همچنین در مطالعه‌ی اخیرى که تناسب اندام در میانسالى را با یک یا دو سال زندگى طولانى‌تر و سالم‌تر مرتبط مى‌دانست، همکاری داشت. او در مقاله‌ای در واشنگتن پست در ۱۷ می در مورد این مطالعه، این افزایش را مسئله‌ی بزرگى خواند. «این‌ها سال‌های اضافی پس از ۶۵ سالگی هستند. میانگین امید به زندگى در ایالات متحده ۷۹ سال است. بنابراین، ما به طور متوسط ۱۴ سال پس از ۶۵ سالگی زندگى مى‌کنیم. دو سال اضافه شده به این به نظر من خوب است.»

<https://hsph.harvard.edu/news/micro-walks-can-have-big-health-benefits-expert-says>