

A napi lépésszám és a halálozás kockázata közötti összefüggés időskorú nők körében

JAMA Internal Medicine. Published online May 29, 2019.

doi:10.1001/jamainternmed.2019.0899

Kulcsszavak: népegészségügy, nők egészsége, időskorúak, testmozgás, halálozás, Women's Health Study, Egyesült Államok

Forrás Internet-helye:

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2734709>

A prospektív kohorszvizsgálatban a *Women's Health Study*-ban résztvevő 16.741 (átlagosan 72,0 éves) nő vett részt, akik 2011 és 2015 között egész nap gyorsulásmérőt (akcelerométert) viseltek. Mérték a lépésszámot és a lépések intenzitásának különböző paramétereit. Mindezt összevetették a halálozási adatokkal.

Eredmények

- A vizsgálatban résztvevő idős nők naponta átlagosan 5.499 lépést tettek. 51,4% percnként kevesebb mint egy lépést, 45,5% percnként 1-39 lépést (alacsony intenzitás), 3,1% percnként 40 (célirányos) lépést tett meg.
- A follow-up során átlagosan 4,3 éven belül 504 résztvevő halt meg. Ezt kvartilisekre lebontva, naponta medián 2.718, 4.363, 5.905, ill. 8.442 lépést tettek meg. Referencia gyanánt az alsó kvartilist tekintették, amihez viszonyítva kiszámították a többi kvartilis halálozási esélyének kiigazított kockázati hányadosát.
- A kockázati hányados átlagosan napi 7.500 lépésig csökkent, utána a görbe ellaposodott.
- A nagyobb lépésintenzitást előbb a szignifikánsan alacsonyabb halálozással asszociálták. Ez az összefüggés azonban a lépésszám pontosításával csökkent és többnyire már nem volt szignifikáns.

Az adatok tükrében a félhivatalos ajánlások, melyek szerint az idős nőknek napi 10.000 lépést kellene megtenniük, túlzottnak látszanak. Az ok-okozati összefüggés figyelembevételével az időskorú nők körében már napi 4.400 lépés csökkentheti a halálozás kockázatát.

Finanszírozás: National Institutes of Health

I-Min Lee, MBBS, ScD, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, 900 Commonwealth Ave E, Boston, MA 02215 (ilee@rics.bwh.harvard.edu).