

HEILSA



Nýggjasta kanningin vísir, at eldri fólk fáa fleiri fyrimunir við høgari gonguferð enn yngri fólk, og ítøkiligasta úrslitið er, at tey eldru liva longri

Set ferðina upp og liv longri

Tað eru kanningar, sum peika á, at tað er skilagott at ganga meira og veksa um ferðina til tess at leingja um lívið, og hetta hevur serliga týðning fyri tey eldru

Vilmund Jacobsen

Tað er ikki ferðina á bilinum, sum talan er um, men gonguferðina.

Ein nýggj kanning vísir nevnliga, at tess skjótari tú gongur - jú, meira leingir tú um lívið.

Áður gjørdar kanningar hava víst, at tað bæði líkamliga og sálárliga er tað gott fyri heilsuna at røra seg. Kanningar hava eisini víst, at gongur tú bara tveir tímar um vikuna, er hetta við til at minka um deyðstíttleika.

Gomlu kanningarnar hava tó ikki heft seg við, at gonguferðin eisini gevur tær langtíðarúrlit.

Men, júst gonguferðina hava nú fimm hægri lærustovnar í ávikavist Avstralia, Írlandi og Onglandi nú kannað.

11 ymiskar kanningar

Undir leiðslu av professaranum, Emmanuel Stamatakis, kannaði ein bólkur av granskarum samanhingin millum gonguferð og deyðstíttleika við atliti til hjartaæðrasjúkur og krabbamein umframt

deyðstíttleika av øðrum orsøkum.

Granskararnir brúktu upplýsingar frá 11 ymiskum kanningum, sum eru gjørdar í tíðarskeiðnum frá 1994 til 2008 við tilsamans 50.225 lutakarum, og hesir svaraðu allir spurningum um gonguferð.

Í kanningini varð spurt, um fólk ganga "spakuliga", "miðal" ella "skjótt", og tá gingið verður skjótt, er talan um eina gonguferð, sum liggur millum 5-7 kilometrar um tíman.

Tó verður hædd tikin fyri, hvussu væl fólk eru fyri líkamliga, og skjót gonguferð kann tiskil eisini skilgreinast sum ein ferð, ið førir við sær, at fólk í ávisan mun gerast tivandi ella lætt sveittandi á longri teinum.

Við at samanbera gonguferð við upplýsingar um deyðstíttleika, kundu granskarar knýta hesi parametrum saman.

Granskararnir lagaðu sína greining soleiðis, at hædd varð tikin fyri eitt nú aldri, kyni, BMI og ymiskum hættum fyri líkamligum aktiviteti.

Greiningin vísti, at meðan ein

miðal gonguferð gav ein 20 prosent lægri deyðstíttleika, gav skjót



Undir leiðslu av professaranum, Emmanuel Stamatakis, hevur ein bólkur av granskarum kannað samanhingin millum gonguferð og deyðstíttleika

gonguferð ein 24 prosent lægri deyðstíttleika, og her var talan um deyða av øllum orsøkum og ikki nakrari einstakari orsök.

Tá talan hinvegin var um eina meira serstaka deydorsøk sum hjartaæðrasjúku, var úrslitið umvent, nevnliga at skjót gonguferð hevði 21 prosent lægri deyðstíttleika - og ein miðalgonguferð hevði 24 prosent lægri deyðstíttleika við sær.

Í kanningini bar ikki til at ávísar, at eitt nú BMI og kynsligur aktivitetur hevði nakra ávirkan á úrslitini.

At síggja til hevði gonguferðin heldur onga ávirkan á deyðstíttleikan av krabbameini.

Eldri størsta fyrimunin

Nýggja kanningin vísir, at eldri fólk fáa fleiri fyrimunir við høgari gonguferð enn yngri fólk.

Luttakarar í aldrinum 60 ár og eldri vóru í 46 prosent minni vanda fyri at doyggja av hjartaæðrasjúkum, um gonguferðin var miðal og tey, sumingu við høgari gonguferð, vóru í 53 prosent minni

vanda fyri at doyggja av hjartaæðrasjúkum.

Granskingin vísir eisini, at tá miðalaldrandi fólk siga, at tey ganga spakuliga, kann hetta vera eitt tekin um, at tey longu eru í hávanda fyri at doyggja av hjartaæðrasjúkum samanborið við fólk annars.

Í slíkum slagi av spurnarkanningum kunnu úrslitini vera ávirkað av nógum ymiskum faktorum, og tí krevja slíkar kanningar eisini neyv-ari gransking.

- Men, tað eru eisini aðrar kanningar, sum peika í somu ætt, sum hesar nevndu, og tí er tað avgjørt eitt skilagott og bíligt hugskot at ganga meira - og veksa um gonguferðina til tess at leingja um lívið, sigur nýggjasta granskingin á økinum.

Kelda: www.helse.dk