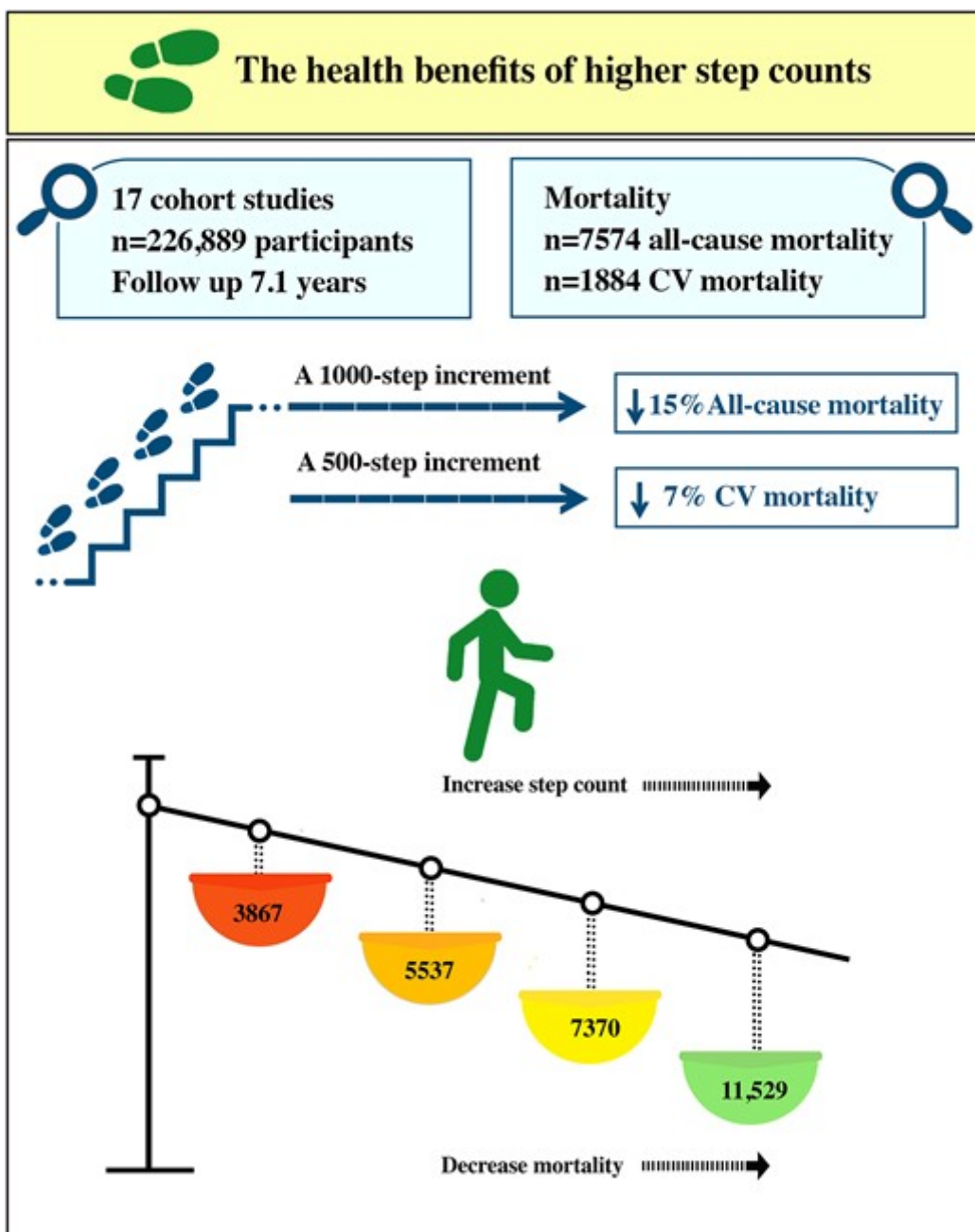


# Количество шагов и продолжительность жизни

Вышел свежий мета-анализ, посвященный ходьбе. Похоже, наконец-то, у нас появилась нижняя планка по шагам, и это не 10000 шагов.

- 3967 шагов в день значительно снижают риск смерти от всех причин.
- 2337 шагов снижают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.
- чем больше ходишь, тем лучше.

<https://academic.oup.com/eurjpc/advance-article/doi/10.1093/eurjpc/zwad229/7226309?login=false>



Автор заметки: pongo

---

Revision #1

Created 12 August 2023 10:46:36 by Тимур

Updated 12 August 2023 10:49:14 by Тимур