

สรรพ
มาเล่า

raikorn@matichon.com

ริ่งเบาๆ

วันละ 5-10 นาที

ทำให้สุขภาพดีได้

จากที่ 25 (T25) กลายเป็นโปรแกรมออกกำลังกายยอดนิยม ด้วยใช้เวลาแค่วันละ 25 นาที ก็สามารถทำให้ร่างกายฟิตแอนด์เฟิร์ม

เลขทำให้หลายคนมีแรงฮึด ลุกขึ้นมาออกกำลังกายกันใหญ่ แต่ล่าสุด มีผลการศึกษาของ **ด็อก ซูล ลี** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาค วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว มหาวิทยาลัยรัฐไอโอวา สหรัฐอเมริกา ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of the American College of Cardiology ระบุว่า **ใครอยากสุขภาพดี ห่างไกลจากโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด**

เลือด แค่หาเวลาออกไปวิ่งเพียงวันละ 5-10 นาที แค่นี้ ก็ส่งผลดีต่อสุขภาพ และสามารถลดความเสี่ยงที่จะอายุสั้น หรือ ล้มป่วยด้วยโรคหัวใจได้

ที่น่าเราใจกว่านั้นก็คือ ไม่สำคัญด้วยว่า ต้องวิ่งเร็ว เพราะจากการศึกษา นี้ พบว่า ไม่ว่าจะวิ่งเร็ว หรือ วิ่งช้า ต่างก็มีประโยชน์ต่อร่างกายพอๆ กัน ขอเพียงทำให้ได้สม่ำเสมอ เท่านั้นแหละ

“จากที่เรื่องเวลา กลายเป็นอุปสรรคใหญ่อย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราไม่ค่อย ออกกำลังกาย แต่ผลการศึกษานี้ อาจจะช่วยกระตุ้นให้ผู้คนออกไปวิ่งกันมากขึ้น” **ด็อก ซูล ลี** กล่าวตอนหนึ่งในรายงาน

ทั้งนี้ **ด็อก ซูล ลี** เส่่าว่า เขาและทีมงานได้ศึกษาเรื่องนี้ในกลุ่มตัวอย่าง



ภาพ : everydaylife.globalpost.com

อายุเฉลี่ย 44 ปี มากกว่า 55,000 คน ในรัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา ส่วนใหญ่เป็นคนผิวขาว และเป็นสตรี 1 ใน 4 โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งไม่มีการวิ่งออกกำลังกายเลย ส่วนอีก 5 กลุ่ม แบ่งออกตามจำนวนครั้งที่วิ่งในแต่ละสัปดาห์ แบ่งตามระยะทางที่วิ่งในแต่ละสัปดาห์ และแบ่งตามความเร็วในการวิ่ง จากนั้น ก็ใช้เวลาติดตามผล 15 ปี

ซึ่งปรากฏผลลัพธ์ออกมาว่า **ไม่มีความแตกต่างทางสถิติที่สามารถเห็นอย่างเด่นชัด ระหว่างกลุ่มคนที่วิ่ง 50 นาทีต่อสัปดาห์ กับกลุ่มคนที่ใช้เวลาวิ่งออกกำลังกาย 180 นาทีต่อสัปดาห์** แล้วยังไม่สำคัญด้วยว่า จะวิ่งด้วยความเร็วน้อยกว่า 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมง หรือแคว้งช้าๆ เหยาะๆ ร่างกายก็ยังสามารถได้รับประโยชน์มากกว่ากลุ่มคนที่ไม่ยอมลุกขึ้นมาวิ่งออกกำลังกายใดๆ เลย

สำหรับประโยชน์ต่อสุขภาพที่ได้ก็คือ คนที่วิ่ง ไม่ว่าจะวิ่งด้วยความเร็วระดับไหน หรือ จะวิ่งเป็นระยะทางเท่าไรก็ตาม ต่างมีอัตราความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยวิ่งออกกำลังกาย 30% และมีอัตราเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคหัวใจต่ำกว่ากลุ่มคนที่ไม่เคยวิ่งออกกำลังกายเลย 45% และมีแนวโน้มมีอายุยืนกว่ากลุ่มที่ไม่วิ่งออกกำลังกายเลย 3 ปี

รู้อย่างนี้แล้ว ยังอยากจะ นั่งนิ่ง กันอยู่หรือ?