

Не существует «максимального» предела для ходьбы или любых физических упражнений, отмечает Рэнди Кон, доктор медицинских наук, хирург-ортопед и врач спортивной медицины в ортопедическом институте Northwell Health в Гарден-Сити, Нью-Йорк. Преимущества ходьбы на большие расстояния действительно могут оправдать затраченные усилия. Такие прогулки улучшают здоровье сердца, снижают вероятность развития диабета 2 типа, продлевают жизнь.

Результаты одного исследования с участием более 4800 взрослых в США, которое было опубликовано в 2020 году, показали, что прохождение большего количества шагов в день связано с меньшим риском смерти от всех причин по сравнению с прохождением меньшего числа шагов.

Однако способность человека безопасно ходить по несколько километров в сутки зависит нескольких факторов, включая возраст, уровень физической подготовки, здоровье суставов и условия окружающей среды (наличие тротуара, погода). Это подчеркнул Сарав Шах, доктор медицинских наук, соруководитель отделения спортивной медицины Баптистской больницы Новой Англии в Бостоне.

Некоторым людям нужно также с осторожностью относиться к многочасовым прогулкам пешком. Это те, кто страдает гипертонией и болезнями сердца, проблемами с мышцами и суставами ног и ступней, астмой или хронической обструктивной болезнью лёгких, пожилые люди.

Среди признаков того, что вы слишком много ходите, выделяют боль в суставах, скованность в теле или странные ощущения в суставах, проблемы со сном, изменения настроения (раздражительность или беспокойство), учащённое сердцебиение в состоянии покоя.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.