

Исследование, опубликованное в журнале *Journal of Internal Medicine*, показало, что базовый шагомер может быть столь же эффективен для измерения физической активности, как и более сложные устройства, такие как акселерометры. Оказалось, что просто подсчитывая количество шагов, можно получить важную информацию о кардиоваскулярном здоровье и аэробной выносливости участников.

Рекомендуется заниматься физической активностью умеренной интенсивности как минимум два с половиной часа в неделю. Однако мониторинг уровня активности и здоровья может быть сложной задачей для людей и медицинских специалистов. В исследовании ученые сравнили данные с шагомеров и более продвинутых акселерометров, которые фиксируют не только количество шагов, но и интенсивность движения, время и другие параметры.

В исследовании участвовали 4,127 человек в возрасте 50–64 лет, у которых оценивали аэробную выносливость с помощью велоэргометра. Результаты показали, что количество шагов зафиксировало 88% всех данных о здоровье, которые могли предоставить акселерометры.

По словам одного из авторов исследования, Йонатана Фридольфссона, шагомеры, доступные через мобильные телефоны или фитнес-трекеры, могут стать удобным и доступным инструментом для измерения физической активности. Это упрощает задачу как для людей, так и для врачей.

Кроме того, исследование показало, что для улучшения сердечно-сосудистого здоровья необходимо ходить быстрым шагом. Обычный темп ходьбы не дал тех же результатов в группе участников, не имеющих заболеваний сердца.

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