

ده هزار گام

در شبانه روز کافی است؟

دکتر محمدحسن هدایتی امامی
متخصص داخلی - غدد
فروردین ۱۴۰۱

ده هزار گام در شبانه روز برای سلامتی کافی است.

این، باوری قدیمی است و در ذهن بسیاری از مردم حک شده است.

داستان چندسالی پیش از المپیک ۱۹۶۴ توکیو شروع شد.

در اوایل دهه ۱۹۶۰ دکتر Yoshiro Hatano و همکارانش متوجه شدند که فراوانی چاقی در ژاپنی‌ها زیاد می‌شود. آنان دریافتند که ژاپنی‌ها به طور متوسط شبانه روز ۳۰۰۰ الی ۵۰۰۰ قدم برمی‌دارند. آنان حساب کردند اگر تعداد گام‌ها را به ده هزار در شبانه روز برسانند، در هر شبانه روز هر نفر حدود ۳۰۰ الی ۴۰۰ کالری بیشتر خواهند سوزاند. البته این مقدار به چند عامل دیگر از جمله سرعت حرکت، جثه بدن، سن، جنس و وزن فعلی فرد هم بستگی دارد. با حساب آن‌ها اگر مردم به حرف‌شان توجه نکنند، در عرض یک سال حدود ۲۰ کیلوگرم وزن‌شان کم می‌شود. المپیک ۱۹۶۴

توکیو در پیش بود و توجه مردم به فعالیت بدنی و تندرستی جلب شد. شرکتی ژاپنی فرصت را غنیمت شمرد و کار ساختن گام شماری را آغاز کرد. در سال از ۱۹۶۵ آن را وارد بازار کردند. برای گرمی بازار، همان ایده **تندرستی با ده هزار قدم در شبانه روز**، را شعار تبلیغات تجاری خود کردند. "**بیائید هر روز ده هزار قدم راه برویم!**" شعاری که در سرتاسر جهان به سرزبان ها افتاد.

一日一万歩あるきましょう
万歩メーター
MANPO-METER

◎ 日本万歩クラブ推薦

東京オリンピック以来高まった国民の体づくり、そのあらわれが「一日一万歩運動」です。さよう何歩あるいたかしら？小さく軽く美しいデザインの「万歩メーター」は、日本万歩クラブ推薦の歩数計です。白・黒・ベージュ・赤の4色がありますから、お好きな色をお選び下さい。(全国有名デパートで販売中)

¥2,200

製造元
 ヤマサ時計計器株式会社

گام شماری به نام " ۱۰۰۰۰ گام "
 ۱۹۶۵- ده هزار گام راه بروید. کالری بسوزانید.
 تناسب اندام خود را حفظ کنید. سالم بمانید.

ساختن گام شمار از قدیم شروع شده بود. لئونارد داوینچی گام شماری برای استفاده در ارتش ساخته بود، و کسانی دیگر انواع و اقسام آن را ساخته‌اند. امروزه با کمک سخت‌افزارها و نرم-افزارها، موبایل خود یک گام شمار دقیق است و دستگاه‌هایی جیبی و پوشیدنی هم ساخته‌اند که با دقت بسیار گام‌ها را می-شمرند.



گام شمار: آلمان ۱۵۹۰



گام شمار مکانیکی



گام شمارهای دیجیتال

شعار تندرستی با ده هزار گام در شبانه روز، مورد تأیید انجمن‌های علمی هم قرار گرفت و در کلاس‌ها از آن سخن گفتند و در کتاب‌ها نوشتند.

حرکت، بود و نبودش، بخش جدائی ناپذیر رفتار آدمی است. حرکت در زمان و مکان، از کارهای رفتاری مهم انسان است. با آن به مقصد و مقصود می‌رسیم. گام واحد بنیادی حرکت انسان است. وسیله ایده‌آلی است برای تعیین مقدار فعالیت بدنی. از چند نظر حائز اهمیت است:

۱- راه رفتن در ذات آدم‌هاست، مردم عادی خیلی راحت آن را درک می‌کنند.

۲- راحت می‌توان گام‌ها را با دقت بسیار شمرد.

۳- راه رفتن چیزی عینی، واقعی و ملموس است.

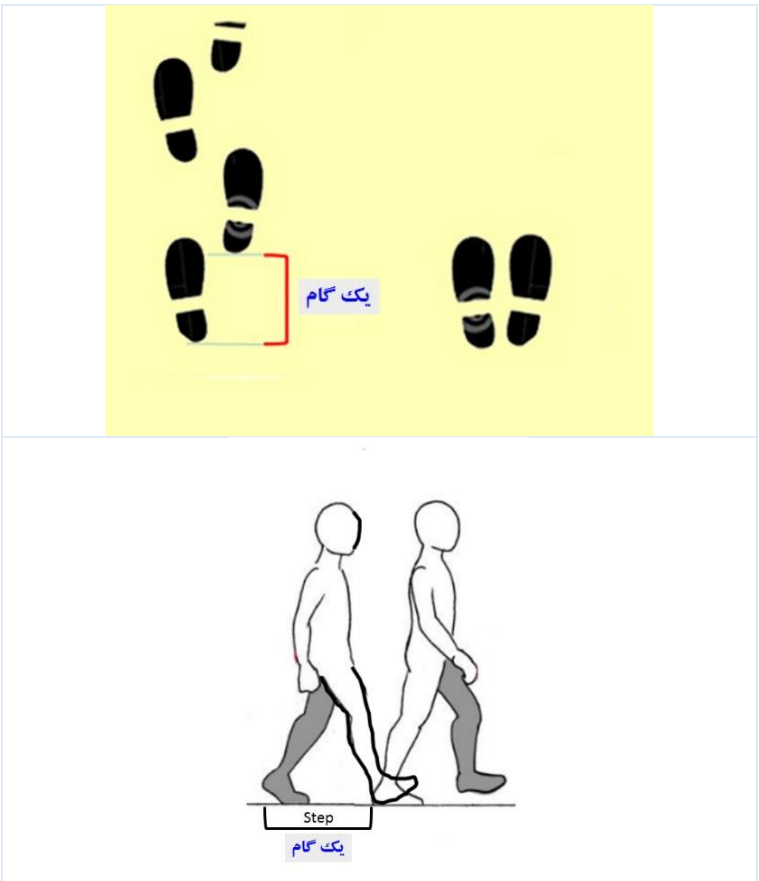
۴- از روی تعداد گام‌های هر فرد می‌توان گفت او کم تحرک است یا پرتحرک.

۵- تعداد گام در شبانه روز با متغیرهای قلبی - متابولیک و در کل با سلامتی ارتباط خوبی دارد.

۶- راه رفتن کاریست انگیزه بخش و به فرد کمک می‌کند تا رفتار خود را تغییر بدهد.

۷- راه رفتن وسیله خوبی است برای اشاعه اندیشه‌های علمی
مربوط به تندرستی در میان توده مردم.

گام برداشتن یا قدم زدن برای همه ما معنی شناخته شده‌ای
دارد. لیکن در تعریف علمی آن اختلاف نظر زیاد است. یک پا
روی زمین است (سکون یا **Stance**) و پای دیگر پس از نوسان
(**Swing**) در جلوی پای دیگر قرار می‌گیرد.



فاصله پاشنه یک پا تا پاشنه پای دیگر را، **یک گام** حساب می‌کنند. مقدار این فاصله به عوامل مهمی ربط دارد. از جمله به قد فرد. مقدار آن معادل ۴۲٪ قد هر فرد است.

در راه رفتن، بیشتر اوقات، یک پا در هوا و یک پا روی زمین است و در ضمن مرحله‌ای وجود دارد که هر دو پا روی زمین‌اند، ولی در دویدن هیچوقت هر دو پا، هم‌زمان روی زمین نیستند. داورها در مسابقه "راه برو ندو"، از روی آن خطاکارها را پیدا می‌کنند.

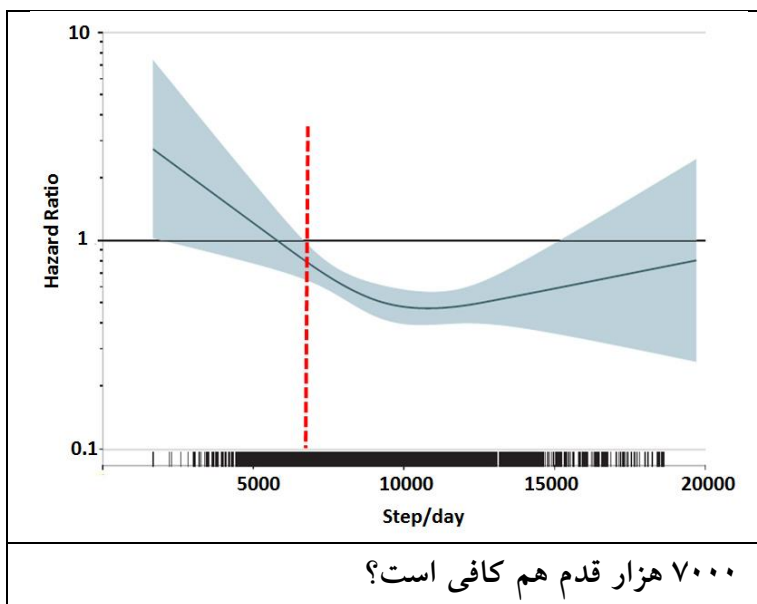
یک انسان معمولی در شبانه روز چند قدم راه می‌رود؟

تعداد گام‌ها	دامنه فعالیت
<۵۰۰۰	کار نشستی
۷۴۹۹ الی ۵۰۰۰	فعالیت کم
۹۹۹۹ - ۷۵۰۰	تا اندازه‌ای فعال
>۱۰۰۰۰	فعال
>۱۲۰۰۰	خیلی فعال

ده هزار گام در شبانه روز، از ابتداء عددی قرار دادی بود. بعدا معلوم شد با مقدار **فعالیت موثری** که در پژوهش‌ها معین

شد، کم و بیش مطابقت دارد. اکثر مردم حتی آنهایی که کار اصلی شان نشستنی است، در شبانه روز ۵۰۰۰ الی ۷۵۰۰ گام راه می روند. اگر روزانه نیم ساعت بیشتر راه برویم، که برای آن باید ۳۰۰۰ الی ۴۰۰۰ گام دیگر هم برداریم، می‌رسیم به همان ده هزار گام در شبانه روز. بنابراین "ده هزار گام در شبانه روز" شعار خوبی است برای تشویق مردم تا فعالیت بدنی خود را به حد مطلوب برسانند.

آیا حتما باید ده هزار گام در هر شبانه روز راه برویم تا تاثیر مفید فعالیت بدنی نصیب ما شود؟



در مطالعه **CARDIA** روی ۲۱۱۰ انسان بزرگسال معلوم شد آن‌هائی که فعالیت بدنی‌شان بیشتر بود، میزان مرگ و میر به تمام علل کمتر بود؛ در انتظار چنین یافته‌ای بودند. ولی یافته‌ای دیگر، محققین را غافلگیر کرد. در این تحقیق معلوم شد در آن‌هائی که میانگین تعداد گام‌هایشان بین ۷۰۰۰ الی ۱۰۰۰۰ بود، در مقایسه با کسانی که تعداد گام‌هایشان بیش از ۱۰۰۰۰ بود، نتایج تفاوت معناداری نداشت. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد که آستانه فایده، عددهای کمتری است (شکل فوق).

در مطالعه‌ای دیگر معلوم شد زیاد کردن تعداد گام‌های خودتان بیشتر از رسیدن به آستانه‌ای خاص تاثیر دارد. در دیابتی‌های نوع ۲، رساندن تعداد گام‌های معمول حدود ۵۰۰۰ به ۶۲۰۰ در شبانه روز، فند خون را بهتر کنترل می‌کرد. در مطالعه‌ای دیگر روی زنان یائسه، پیاده روی ۲۴ هفته‌ای، فشار خون را ۱۱ میلی‌متر پائین آورد، آن‌هم در حالی که افراد نتوانسته بودند به هدف تعیین شده ۱۰۰۰۰ گام برسند و آن‌را تنها به حدود ۹۰۰۰ گام در شبانه روز رسانده بودند. در یک مطالعه کوچک روی زنان یائسه ژاپنی معلوم شد برنامه هفتگی فعالیت بدنی، وضع چربی

های خون‌شان را بهتر کرد؛ این افراد هم، تنها توانسته بودند تعداد گام‌های خود را از ۶۸۰۰ به ۸۵۰۰ گام در شبانه روز برسانند.

در تجزیه و تحلیل داده‌های NHANES آمریکا، میزان مرگ و میر افرادی که بیش از ۸۰۰۰ گام در روز بر می‌داشتند را با افرادی که کمتر از ۴۰۰۰ گام راه می‌رفتند، مقایسه کردند. متوجه شدند که فایده راه رفتن از ۹۰۰۰ الی ۱۰۰۰۰ به بعد به سطحی یکنواخت می‌رسد، به عبارت دیگر فایده افزونتری ندارد.

واقعیت آن است که ده هزار گام در شبانه روز، هدفی ستودنی است و تقریباً مطمئنیم که با فایده است. ولی یادمان باشد که فعالیت کمتر از آن هم سودمند است. خوب است تلاش کنیم به آن هدف ایده‌آل برسیم، ولی باید مردم را تشویق کنیم برنامه ورزشی منظمی برای خود تدارک ببینند، و هر وقت که تواتستند و هر چقدر که در توان دارند، دست به فعالیت بدنی بزنند. از همان لحظه‌ای که شروع به حرکت بکنند، سودش را هم می‌برند.

با استفاده از:

Christopher Labos. Walking 10,000 Steps a Day: Desirable Goal or Urban Myth? - Medscape - Mar 21, 2022.

www.hedayatiomami.com