

Za zdravo srce treba više od preporučenih 2,5 sati tjelovježbe tjedno

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Četvrtak, 21 Svibanj 2026 11:35
Objavljeno: Četvrtak, 21 Svibanj 2026 11:35

Vježbanje oko 10 sati tjedno moglo bi pružiti značajno jaču zaštitu od srčanih bolesti nego trenutačni minimum koji preporučuje Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), pokazuje novo istraživanje čije rezultate u četvrtak prenosi agencija dpa.

Istraživači s kineskog Sveučilišta Macao Polytechnic izvijestili su da odrasli koji akumuliraju oko 560 do 610 minuta (oko 10 sati) umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno mogu smanjiti rizik od kardiovaskularnih bolesti - uključujući srčani udar, moždani udar i zatajenje srca - za više od 30 posto.

Rezultati su objavljeni u britanskom časopisu British Journal of Sports Medicine.

Istraživanje definira umjerenu aktivnost kao vježbanje koje ubrzava rad srca i disanje, ali još uvijek omogućuje razgovor, dok intenzivna aktivnost uključuje teško disanje i otežano govorenje.

Istraživači su analizirali podatke 17.088 osoba iz britanske zdravstvene baze podataka UK Biobank.

Sudionici su tjedan dana nosili akcelerometre za objektivno mjerenje razine tjelesne aktivnosti te su prošli testiranje kondicije, uključujući procijenjeno mjerenje potrošnje kisika na ergometru.

Praćeni su zatim oko osam godina kako bi se pratio razvoj kardiovaskularnih bolesti

Analiza je pokazala da ispunjavanje WHO-ovih smjernica od najmanje 150 minuta tjedne aktivnosti smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti za 8 do 9 posto.

Međutim, sudionici koji su dostigli otprilike 10 sati tjedne aktivnosti zabilježili su znatno veće smanjenje rizika od više od 30 posto.

No samo oko 12 posto sudionika uspjelo je postići tu razinu tjelovježbe. (Hina)

