

Medicinsk Nyhed

Dagligt antal skridt, ganghastighed og overlevelse

Mens antal skridt om dagen var signifikant associeret med dødelighed, spillede ganghastigheden ikke nogen selvstændig rolle.

Sundhedskampagner anbefaler, at man går ca. 10.000 skridt om dagen for at bevare helbredet. I anbefalingen lægges der vægt på, at især de første 4.000 skridt er vigtige, da man helbredsmæssigt får relativt mere ud af at øge antallet af skridt fra 2.000 til 4.000 om dagen end at øge fra 10.000 til f.eks. 12.000 skridt. I et nyt studie, hvor 4.840 amerikanere på inklusionstidspunktet bar bevægelsesmonitører i ca. seks dage, fokuseres på betydningen af både antallet af skridt om dagen og ganghastigheden (dvs. antallet af skridt pr. minut) for overlevelsen. I løbet af observationsperioden på ca. ti år registrerede man 1.165 dødsfald. Efter korrektion for relevante baggrundvariable, fandt forfatterne den ventede association mellem antallet skridt og dødelighed: f.eks. var risikoen for død 50% lavere blandt de deltagere, som gik 8.000 skridt dagligt, end blandt dem, som gik 4.000 skridt dagligt. Efter korrektion for antallet af skridt var der dog ingen signifikant relation mellem ganghastigheden og risikoen for at dø.

Professor Bente Klarlund Petersen, Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet, kommenterer: »Ideen med de 10.000 sunde, daglige skridt stammer fra Japan. Det var japanerne, der i 60'erne opfandt skridttælleren, gåklubber og kampagnen med de 10.000 skridt om dagen. Man har imidlertid savnet dokumentation fra store studier med objektive data på antal skridt. Det nye velgennemførte studie viser, at der er en dosisafhængig association mellem antal daglige skridt og dødelighed. Samtidigt tegner der sig et tydeligt billede af, at den populære 10.000 skridt kampagne har været spot on, idet dødeligheden ikke falder væsentligt for dem, der går mere end 10-12.000 skridt. Der er også belæg for udsagnet om, at de mest inaktive får relativt mest ud af at øge deres daglige antal skridt med blot et par tusinde. Når det er sagt, så giver denne observationelle undersøgelse naturligvis ikke mulighed for at vurdere kausalitet, og der er næppe tvivl om, at der i et vist omfang er tale om, at mange daglige skridt er en markør på et relativt godt helbred. Det undrer, at man i dette studie ikke finder relation mellem ganghastighed og risiko for at dø, idet andre studier finder, at lav ganghastighed er korreleret med øget mortalitet hos ældre. En forklaring er måske, at gennemsnitsalderen kun var 56,8 år i det nye studie«.

[Saint-Maurice PF, Troiano RP, Bassett DR et al. Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. JAMA 2020;323:1151-60.](#)

INTERESSEKONFLIKTER: ingen



Foto: Colourbox

Redigeret af Peter Lange, plange@dadlnet.dk