

## เดินไวๆ...ก็กระตุ้นหัวใจให้แข็งแรงได้

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

บางคนอาจเชื่อว่าจะต้องเล่นกีฬาเท่านั้นที่จะเป็นประโยชน์ต่อหัวใจและทำให้มีสุขภาพดี แต่ผลการวิจัยชี้ว่าเพียงแค่ออกเดินแบบกระฉับกระเฉงตลอดตัวหนอยก็เพียงพอแล้วสำหรับการกระตุ้นหัวใจให้แข็งแรง

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา รายงานการค้นคว้าของพวกเขาในการประชุมของ “อเมริกันฮาร์ท แอสโซซิเอชัน” โดยให้แนะนำว่า ที่หลายคนเชื่อว่าการออกกำลังกายอย่างเต็มที่จะเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพนั้นไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง

หัวหน้าทีมวิจัย ศาสตราจารย์ ไคลี แมคอินนิส กล่าวว่า “คนส่วนใหญ่จะยังเชื่อว่าการออกกำลังกายจะต้องออกอยู่เต็มที และต้องเป็นกิจกรรมที่สลับซับซ้อนกว่าการเดินธรรมดาๆ ถึงจะเพียงพอที่จะเพิ่มอัตราการเต้นหัวใจของคนๆหนึ่งได้ ซึ่งมันทำให้หมดกำลังใจตั้งแต่เริ่มออกกำลังกายกันเลยทีเดียว”

นักวิจัยทำการศึกษากลุ่มใหญ่ที่มีน้ำหนักมากกว่าปกติ 84 รายที่เข้ามาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกายอะไรให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย

ครั้งแรก นักวิจัยได้วัดอัตราการเต้นของหัวใจและการใช้ออกซิเจน ขณะให้ผู้เข้ารับการทดสอบเดินบนเครื่องออกกำลังกายและค่อยๆเพิ่มความชันขึ้นเรื่อยๆจนกว่าพวกเขาจะรู้สึกเหนื่อย

วันต่อๆมา ก็ให้พวกเขาเดินสบายๆเป็นระยะทาง 1 ไมล์บนเครื่อง ทั้งนี้ ศาสตราจารย์แมคอินนิส เผยว่า เมื่อดูจากกฎทดสอบโดยให้อาสาสมัครเดินบนเครื่องออกกำลังกายในระดับที่สบายๆแต่กระฉับกระเฉงแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจของพวกเขาและระดับการออกแรงอยู่ในระดับที่ปลอดภัย แต่ที่สูงพอที่จะทำให้เกิดความฟิตของหลอดเลือดหัวใจในระดับที่หมอแนะนำได้ โดยไม่ต้องวิ่งเลย

ขณะที่ ดร. เควิน แคลนเนอร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ ที่สถาบันโรยัล ฮัลแลมเชียร์ บอกกับบีบีซีนิวส์ ว่า “ถ้าคุณไม่ทำอะไรเลย คุณก็จะเสี่ยงกับปัญหาหลอดเลือดหัวใจ มากกว่าคนที่บริหารร่างกาย แต่ถ้ามุ่งหมกมุ่นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และวิ่งวันละ 15 ไมล์ทุกวันละก็ คุณก็จะเสี่ยงกับโรคหัวใจเหมือนกัน” และบอกอีกว่า “การจะมีสุขภาพดีไม่ใช่เรื่องยาก คนเราไม่จำเป็นต้องเล่นกีฬาหรือไปออกกำลังกายตามยิมหรือฟิตเนส แค่วิ่งมาจากรถแล้วก็เดินบางก็พอแล้ว”

ด้าน ดร. ฮิวโก้ ครอมบี จากหน่วยงานพัฒนาสุขภาพ กล่าวว่า “ทุกคนควรพยายามทำกิจกรรมในระดับที่ไม่หักโหมเกินไปอย่างน้อยนอยสัก 30 นาที เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ และว่า “การเดินเป็นกอรอกกำลังกายที่พิเศษมาก ไม่เพียงแค่ว่าทำให้สุขภาพดีเท่านั้น แต่มันยังไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะพิเศษ ใช้อุปกรณ์ และก็ไม่ต้องเขยิมด้วย”

พยาบาลด้านโรคหัวใจของ นริดิช ฮาร์ท ฟาวเดชั่น กล่าวว่า “การเดินอย่างกระฉับกระเฉงเป็นหนทางที่พิเศษสุดสำหรับเราในการออกกำลังกายเพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มันเป็นการบริหารร่างกายที่ง่ายและไม่ต้องเสียเงิน และมันก็ยังมีผลต่อนานักตัวที่จะลดลง มีผลต่อความดันโลหิต โรคเบาหวาน และระดับคอเลสเตอรอลอีกด้วย นอกจากนี้ ยังเป็นกระตุ้นการทำงานของหลอดเลือดหัวใจโดยที่ไม่ทำให้หัวใจทำงานหนักเกินไป”

แหล่งที่มา » ผู้จัดการ

