

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Im więcej kroków codziennie, tym niższe ciśnienie krwi

Ludzie, którzy codziennie robią więcej kroków mają niższe ciśnienie tętnicze niż ci, którzy robią mniej kroków - wynika z badania przedstawionego na dorocznej sesji naukowej

American College of Cardiology połączonej ze Światowym Kongresem Kardiologii (ACC.20 /WCC). Z powodu pandemii COVID-19 obie imprezy mają charakter wirtualny.

Inteligentne zegarki, które nosi co piąty Amerykanin, okazują się przydatne jako narzędzie do badania aktywności fizycznej społeczeństwa.

Prezentowane badanie jest częścią Framingham Heart Study, trwającego od ponad 70 lat projektu skupiającego się na czynnikach wpływających na choroby serca. Naukowcy przeanalizowali dane od 638 uczestników badania, którzy zostali poproszeni o codzienne noszenie zegarka Apple Watch i rejestrowanie ciśnienia krwi w domu co tydzień. W trakcie badania średnie skurczowe ciśnienie krwi uczestników wynosiło 122 mm Hg, a średnie ciśnienie rozkurczowe - 76 mm Hg, Poziomy te uważane są za normalne do nieznacznie podwyższonych zgodnie z wytycznymi ACC/AHA dotyczące ciśnienia tętniczego u dorosłych.

Badanie jest jednym z pierwszych, które wykorzystują dostępne w handlu urządzenia przenośne do śledzenia nawykowej aktywności fizycznej dużej grupy osób poza placówką opieki zdrowotnej lub ośrodkiem badawczym.

„Mierzenie zwykłej aktywności fizycznej w ten sposób odróżnia nasze badanie od wcześniejszych prac, które dotyczyły zgłaszanej przez uczestników aktywności fizycznej lub wykorzystywały akcelerometrię do mierzenia dziennej aktywności przez krótki czas, zwykle około tygodnia” - powiedział główny autor badania, dr Mayank Sardana z Iniversity of California w San Francisco.

Chociaż badanie było obserwacyjne i nie wykazało przyczyny ani skutku, wyniki są zgodne z wcześniejszymi badaniami sugerującymi, że bycie bardziej aktywnym fizycznie może pomóc obniżyć ciśnienie krwi.

Po uwzględnieniu czynników demograficznych, badanie wykazało, że skurczowe ciśnienie krwi uczestników było o około 0,45 punktu niższe na każde 1000 kroków dziennie, co oznacza, że osoba wykonująca 10 000 kroków dziennie miałaby skurczowe ciśnienie krwi 2,25 punktu niższe niż osoba wykonująca średnio zaledwie 5000 kroków codziennie. Biorąc pod uwagę, że uczestnicy badania mieli średnie skurczowe ciśnienie krwi wynoszące 122 mm Hg, wartość ta może stanowić różnicę między ciśnieniem krwi uważanym za normalne (mniej niż 120 mm Hg) a podwyższonym (120 mm Hg lub wyższym).

„To badanie ugruntowuje nasze zrozumienie związku między aktywnością fizyczną a ciśnieniem krwi i podnosi prawdopodobieństwo, że otyłość lub wskaźnik masy ciała stanowią znaczną część tego związku - powiedział Sardana. - W przyszłości warto przyjrzeć się, w jaki sposób można wykorzystać inteligentne urządzenia w celu promowania aktywności fizycznej, zmniejszenia obciążenia otyłością i potencjalnie obniżenia ciśnienia krwi”.

Badacze wykluczyli dane od uczestników, którzy mieli zbyt mało czasu (poniżej 30 dni), aby przyzwyczaić się do noszenia zegarka. Wykluczono również dane z dni, w których zegarek był noszony przez mniej niż pięć godzin, aby liczba kroków odzwierciedlała większość codziennych ruchów danej osoby. W ciągu około pięciu miesięcy uczestnicy osiągnęli średnio około 7500 kroków dziennie. Osoby z wyższą dzienną liczbą kroków miały znacznie niższe skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi. W drugiej analizie naukowcy odkryli, że związek między liczbą kroków a ciśnieniem krwi nie był już istotny, jeśli uwzględniono indeks masy ciała (BMI), co sugeruje, że BMI może być czynnikiem pośredniczącym w tym związku.

Sposób, w jaki zaprojektowano badanie nie pozwala ustalić, czy to BMI wpływa na liczbę kroków, czy

na odwrót. „Powinniśmy spojrzeć na przyszłe badania, aby odpowiedzieć na pytanie o kierunkowość za pomocą losowej próby lub interwencji kohortowej” - zaznaczył Sardana.

Szacuje się, że prawie połowa dorosłych w USA ma wysokie ciśnienie tętnicze, a wielu nie jest tego świadomych. Z czasem podwyższone ciśnienie krwi może uszkadzać serce, naczynia krwionośne, nerki i inne narządy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29522.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie

życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy