



Быстрая ходьба более эффективно продлевает жизнь, чем медленные прогулки. Соответствующее исследование опубликовано в журнале [British Journal of Sports Medicine](#)

Ученые Сиднейского университета проанализировали информацию, полученную при обследовании 50 225 человек в Англии и Шотландии. Участники указывали, какой темп (медленный, средний или быстрый) они предпочитают во время пеших прогулок. Специалисты уточнили данные с учетом таких факторов, как возраст, пол, общая физическая активность и индекс массы тела.

Выяснилось, что при среднем темпе ходьбы риск преждевременной смерти снижался на 20 процентов по сравнению с медленными прогулками, а при быстром — на 24 процента. При этом положительное влияние прогулок было особенно заметно у пожилых людей старше 60 лет.

Так, средний темп способствовал снижению риска летального исхода от сердечно-сосудистых заболеваний на 46 процентов, а быстрый — на 53 процента.

[РИА Новости](#)