# บทความออนไลน์

## *ไขข้อสงสัยการเดิน 10,000 ก้าวต่อวันจะทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้นได้จริงหรือ ตัวเลขนี้มาจากไหน แล้วทำไมถึงต้องหมื่นก้าว*

‘เดินวันละ 10,000 ก้าวแล้วคุณจะมีสุขภาพร่างกายที่ดี’ เคยสงสัยกันบ้างไหมว่า ประโยคนี้จะเป็นเพียงโฆษณาชวนเชื่อของแคมเปญการตลาดที่อยากโปรโมตสินค้า หรือวิธีที่ทำให้เรามีสุขภาพที่ดีได้จริง เพราะเมื่อก่อนก็ไม่เคยได้ยินมาก่อนว่า ถ้าอยากมีสุขภาพที่ดี คุณต้องเดินให้ได้ 10,000 ก้าวต่อวัน ซึ่งในทางปฏิบัติ การนับก้าวเป็นไปได้ยากในยุคสมัยที่เรายังไม่มีอุปกรณ์ตรวจวัดอัตราการก้าวเดิน แต่หลังจากการถือกำเนิดของอุปกรณ์ไฮเทคเพื่อสุขภาพเหล่านี้ กระแสการเดิน 10,000 ก้าวต่อวันก็ขึ้นมาอยู่ในเทรนด์สุขภาพหลัก จนอดคิดไม่ได้ว่า แท้จริงแล้วกิจกรรมที่ฟังดูเรียบง่ายอย่างการเดินเพียงวันละ 10,000 ก้าว จะเพียงพอแล้วหรือกับการมีสุขภาพร่างกายที่ดี

**สุขภาพที่ดีทำได้อย่างไร**

เพื่อตอบคำถามที่ว่า การมีสุขภาพที่ดีทำได้อย่างไร องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) แนะนำว่า หากคุณอยากมีสุขภาพร่างกายที่ดี เคล็ดลับหนึ่งในนั้นคือต้องหมั่นออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ด้วยความหนักระดับปานกลางหรือ 75 นาทีต่อสัปดาห์ ด้วยความหนักที่ค่อนข้างสูง ดังนั้น หากเรายึดตามคำแนะนำข้างต้น การออกกำลังกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์สามารถแบ่งเป็นการออกกำลังกายวันละ 30 นาทีต่อวัน จำนวน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ (หรือแยกย่อยได้อีกว่า ออกกำลังกายวันละ 10 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อวันก็ได้เช่นกัน) ด้วยกิจกรรมที่ให้ความหนักระดับปานกลาง ซึ่งในทางฟิตเนส กิจกรรมที่ให้ความหนักระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมที่ทำแล้วคุณยังสามารถพูดเป็นประโยคยาว ๆ ได้รู้เรื่อง เช่น หากเป็นการวิ่งก็วิ่งชนิดที่ไม่เหนื่อยมาก ยังร้องเพลงคลอหรือพูดคุยกับคนข้าง ๆ ได้อยู่

จากคำแนะนำข้างต้น เราจึงเห็นได้ว่าการเดินวันละ 10,000 ก้าวก็นับว่าเข้าข่ายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะการเดินไม่ได้ทำให้เราเหนื่อยจัด อีกทั้งยังเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อปอดและหัวใจได้ทำงาน (ถือเป็นการคาร์ดิโอรูปแบบหนึ่ง) ได้บริหารกล้ามเนื้อท่อนล่าง เพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ แทนที่วัน ๆ จะเอาแต่นั่งทำงานหรือนอนดูทีวี จนกลายเป็นเสพติดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary lifestyle)

แต่การออกกำลังกายวันละ 30 นาทีจะทำให้เราเดินได้ครบ 10,000 ก้าวเลยหรือ คำตอบคือ ไม่ได้ ประเทศออสเตรเลียได้ทำการทดลองแล้วพบว่า ภายในระยะเวลา 30 นาที คนทั่วไปโดยเฉลี่ยสามารถเดินได้ 3,000-4,000 ก้าว ด้วยความเร็วปานกลาง แต่เมื่อบวกเข้ากับอัตราการก้าวเดินโดยเฉลี่ยในแต่ละวันของชาวออสเตรเลีย ซึ่งอยู่ที่ประมาณ 7,400 ก้าวแล้ว ก็นับว่าครบ 10,000 ก้าวพอดี




**ยิ่งเดินมาก โรคยิ่งลด**

แน่นอนว่าเราไม่สามารถคาดหวังว่าในชีวิตประจำวันของแต่ละคนจะสามารถเดินได้ถึง 7,000 ก้าวในแต่ละวัน โดยเฉพาะคนทำงานออฟฟิศ คนสูงวัย หรือผู้มีโรคประจำตัวบางอย่าง แต่อย่างน้อยประโยชน์ของการเดินก็มีมากกว่าที่คิด หลังมีงานวิจัยหลายชิ้นได้เชื่อมโยงการเดินเข้ากับสุขภาพ ซึ่งส่วนใหญ่ล้วนไปในทิศทางบวก เมื่อการเดินช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน เบาหวาน การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร หรืออาการเจ็บป่วยที่ถึงขั้นต้องเข้าโรงพยาบาลก็ลดลง เมื่อเทียบกับคนที่เดินน้อยกว่าหรือไม่เดินเลย แม้ว่าพวกเขาเหล่านั้นจะเดินไม่ถึงวันละ 10,000 ก้าวก็ตาม แต่ยิ่งเดินมากเท่าไร โอกาสที่จะเกิดโรคก็ลดน้อยลงเท่านั้น แต่ก็ต้องให้เหมาะสมกับอายุ สภาพร่างกาย และสุขภาพของแต่ละบุคคลด้วย

ถึงตอนนี้จะเห็นได้ว่า การเดิน 10,000 ก้าวนั้นไม่ได้เป็นเวทมนตร์วิเศษแต่อย่างใด แต่คอนเซปต์ของมันคือการกำหนดเป้าหมายในแต่ละวันเพื่อให้คุณลุกขึ้นมาขยับเขยื้อนร่างกายด้วยวิธีที่ง่ายและปลอดภัยอย่างการเดิน

พิสูจน์อักษร: *พรนภัส ชำนาญค้า*

**อ้างอิง:**


- *www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines*
- *www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/*
- *www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437199.2015.1104258?journalCode=rhpr20*
- *www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(10)00206-0/fulltext*
- *www.mja.com.au/journal/2017/206/3/daily-step-count-and-need-hospital-care-subsequent-years-community-based-sample*
- *www.menshealth.com.au/do-we-need-to-hit-10000-steps-a-day?category=fitness*


**ที่มา** https://thestandard.co/walking-10000-steps-per-day/