

Allongez votre espérance de vie en marchant!



La marche a des bénéfices indéniables sur le corps et peut vous éviter de nombreuses maladies cardiaques ainsi que diminuer les risques de cancer. C'est ce que révèle une nouvelle étude menée par l'American Cancer Society qui nous invite à solliciter plus nos gambettes.

La peur d'attraper des maladies mortelles comme le cancer est commune chez la plupart d'entre nous, et on nous recommande constamment des types d'aliments à consommer, ou ne pas consommer.

Toutefois, la nouvelle recommandation des spécialistes est simple à intégrer à nos vies respectives, et peut être appliquée pour la plupart d'entre nous: il suffit de marcher.

Il est en effet recommandé aux adultes de faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine, l'exercice physique étant associé à la diminution du risque de nombreux cancers, maladies cardiovasculaires et crises cardiaques. Il a néanmoins été estimé que seule la moitié des Américains arrivait au bout des 150 minutes recommandées. «Marcher a été décrit comme l'exercice idéal parce que c'est simple, rapide, pratique, ne demande aucun équipement spécial ou entraînement, et peut être fait à tout âge», a déclaré le Dr Alpa Patel à propos de sa nouvelle recherche, qui a été menée par l'American Cancer Society.

Dans sa nouvelle étude, il a été découvert que les personnes ne faisant aucun autre exercice physique que la marche plus de six heures par semaine avaient 35% de risques en moins de mourir prématurément de maladies respiratoires. Le risque de cancer était quant à lui plus faible de 9%, et les maladies cardiovasculaires de 20%. Mais toute distance parcourue à pied peut avoir des bénéfices impressionnants sur la santé, et ajouter quelques pas supplémentaires à son quotidien est facile. Si vous conduisez pour vous rendre à votre travail, alors gardez-vous à une place plus éloignée de votre lieu de travail et faites le reste à pied. Ou si vous utilisez les transports en commun, descendez un arrêt avant. Si vous êtes tous les jours chez vous, prenez une pause et promenez-vous dans le quartier. Par ailleurs, tout le monde peut se rendre dans un parc ou aller en forêt les jours de congés afin de marcher encore un peu plus.