

7000 stappen zetten per dag voldoende bij zittende beroepen.

CARDIA studie

Uit jarenlang onderzoek van de universiteit van Massachusetts blijkt dat 7.000 stappen volstaan om een langer en gezonder leven te leiden. Er is hierbij geen significant verschil gevonden in loopsnelheid, dus het maakt niet uit hoe je die 7.000 stappen zet. Op je eigen tempo is goed genoeg.

Dit onderzoek was een onderdeel van de CARDIA studie (Coronary Artery Risk Development in Young Adults). De 2110 deelnemers aan dit onderzoek waren tussen de 38 en 50 jaar, hebben in 2005 en 2006 een accelerometer gedragen en werden gemiddeld 10,8 jaar erna gevolgd. De data zijn 2020 en 2021 geanalyseerd.

Link naar het volledige onderzoek

[https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2783711?utm_source=For The Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_term=090321](https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2783711?utm_source=For%20The%20Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_term=090321)