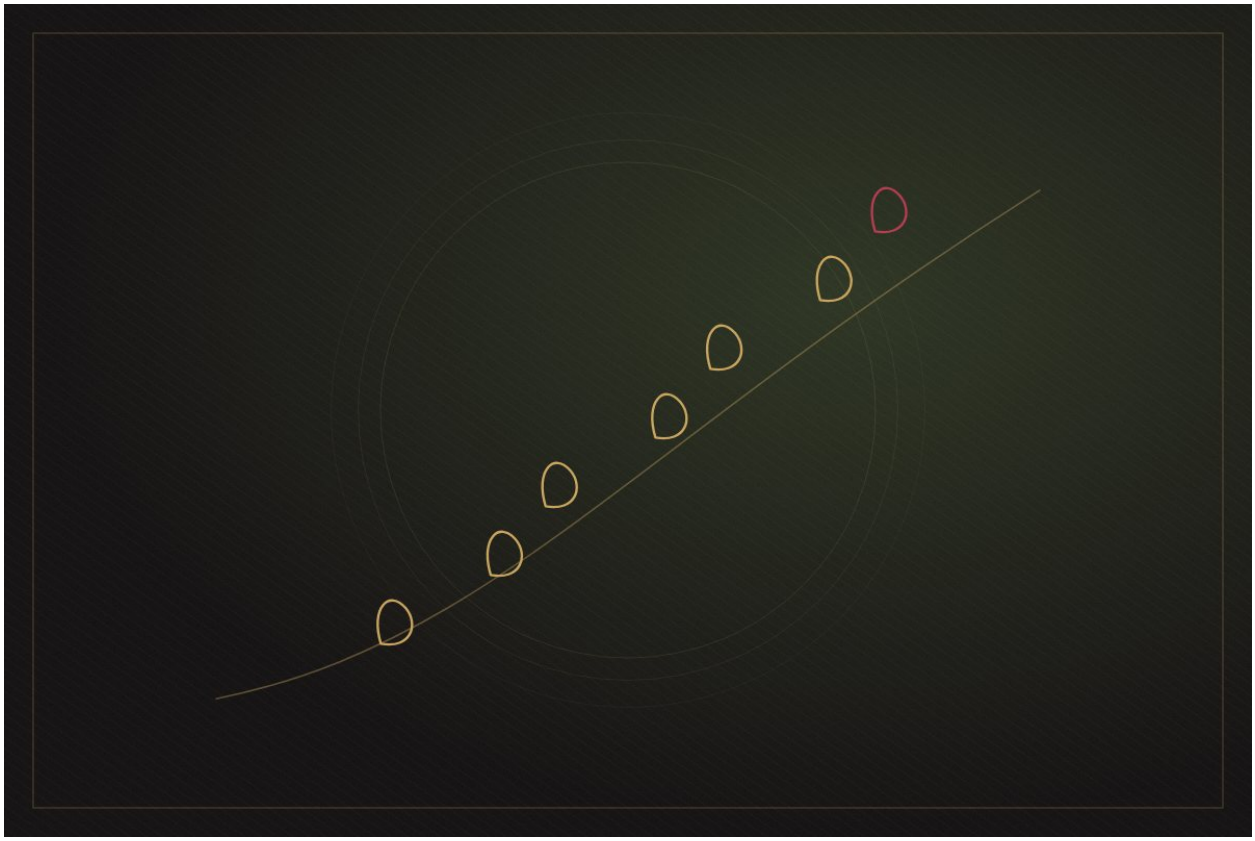
Trupi

Sa lëvizje na duhet? Udhëzimet e OBSH-së dhe e vërteta për 10 mijë hapat

Minutat në javë, hapat në ditë dhe pse pak është më mirë se asgjë

19 tetor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Shifra «10 mijë hapa në ditë» është bërë aq e njohur sa duket si ligj i natyrës. Në të vërtetë, ajo lindi në Japoni në vitet '60, si emër i një hapamatësi. Kërkimet e dekadave të fundit japin një pamje më të saktë, dhe më inkurajuese për ata që nisin nga zero.

Çfarë rekomandon OBSH

Në vitin 2020, Organizata Botërore e Shëndetësisë publikoi udhëzime të reja për aktivitetin fizik. Për të rriturit nga 18 deri në 64 vjeç ato thonë:

- **150 deri në 300 minuta në javë** aktivitet të moderuar (si ecje e shpejtë, biçikletë e lehtë), **ose 75 deri në 150 minuta** aktivitet të fuqishëm (si vrapim), ose një kombinim i të dyjave.
- **Dy ose më shumë ditë në javë** ushtrime që forcojnë muskujt kryesorë.
- **Më pak kohë ulur.** Çdo lëvizje që zëvendëson kohën ulur ka përfitim.

Për moshat mbi 65 vjeç, udhëzimet shtojnë ushtrime ekuilibri, tri ditë në javë, për të parandaluar rëniet. Mesazhi kryesor i dokumentit është ndoshta ky: *çdo lëvizje ka rëndësi, dhe pak është më mirë se asgjë.*

Po hapat?

Në vitin 2022, revista *The Lancet Public Health* publikoi një meta-analizë të 15 grupeve studimore me rreth 47 mijë të rritur nga disa kontinente, të ndjekur mesatarisht për shtatë vjet. Hapat u matën me pajisje, jo me pyetësorë.

Rreziku i vdekjes nga çdo shkak binte ndjeshëm sa më shumë hapa bënin njerëzit. Krahasuar me çerekun që ecte më pak (rreth 3.500 hapa në ditë), ata që bënin rreth 5.800 hapa kishin rrezik rreth 40% më të ulët. Por përfitimi nuk rritej pafundësisht: te njerëzit mbi 60 vjeç ai stabilizohej rreth **6 deri në 8 mijë hapa** në ditë, ndërsa te më të rinjtë rreth **8 deri në 10 mijë**.

> *Hapi më i rëndësishëm nuk është i dhjetëmijti. Është i pari që e kthen ulësen në rrugë.*

Lëvizja dhe disponimi

Aktiviteti fizik nuk ndihmon vetëm zemrën dhe muskujt. Në vitin 2024, revista *BMJ* botoi një analizë të mbi dyqind eksperimenteve me njerëz që vuanin nga depresioni. Ecja ose vrapimi i lehtë, joga dhe ushtrimet e forcës ishin ndër trajtimet më efektive të testuara, dhe efekti ishte më i madh kur ushtrimet ishin më intensive. Autorët theksuan se cilësia e shumë studimeve ishte e ulët dhe se ushtrimet nuk duhen parë si zëvendësim i trajtimit të psikoterapisë ose ilaçeve, por si pjesë e plotë e tij. Mesazhi praktik është se lëvizja e rregullt mund të jetë një nga mjetet më të thjeshta për ta mbështetur shëndetin mendor.

Forca e muskujve

Pas moshës rreth tridhjetë vjeç, masa muskulore fillon të bjerë pak nga pak, dhe pas të gjashtëdhjetave ky proces shpejtohet. Kjo rrit rrezikun e rënieve dhe të humbjes së pavarësisë. Një meta-analizë e vitit 2022 në *British Journal of Sports Medicine* gjeti se njerëzit që bënin 30 deri në 60 minuta ushtrime force në javë kishin rreth 10 deri në 20 për qind më pak rrezik vdekjeje gjatë periudhës së studimit, krahasuar me ata që nuk bënin fare. Përtej kësaj sasie, përfitimi nuk dukej se rritej më tej.

Një-dy minuta që kanë rëndësi

Jo çdo lëvizje duhet të jetë stërvitje. Në vitin 2022, Emmanuel Stamatakis dhe kolegët analizuan të dhënat e mbi njëzet mijë njerëzve që nuk bënin sport, por mbanin një pajisje në dorë që matte lëvizjen. Ata që kishin çdo ditë disa periudha shumë të shkurtra aktiviteti të fuqishëm, si ngjitja e shpejtë e shkallëve ose nxitimi për të zënë autobusin, kishin rrezik më të ulët vdekjeje. Studiuesit e quajtën këtë «aktivitet i fuqishëm i ndërprerë i jetës së përditshme».

Sa dëmton ulja e gjatë?

Shumë njerëz punojnë tetë orë ulur dhe pyesin nëse stërvitja e mbrëmjes mjafton për ta kompensuar këtë. Në vitin 2016, Ulf Ekelund dhe kolegët bashkuan të dhënat e mbi një milion njerëzve në revistën *The Lancet*. Te ata që rrinin shumë ulur dhe lëviznin pak, rreziku i vdekjes ishte më i lartë. Por te ata që bënin rreth 60 deri në 75 minuta aktivitet të moderuar në ditë, rreziku i shtuar nga ulja e gjatë pothuajse zhdukej. Kjo sasi është më e madhe se minimumi i OBSH-së, por tregon se lëvizja mund ta balancojë një punë të ulur.

Si të nisni

1. **Matni pikënisjen.** Për një javë, shikoni sa hapa bëni realisht. Shumica e telefonave i numërojnë vetë.
2. **Shtoni pak e nga pak.** Rreth 1.000 hapa më shumë në ditë, çdo javë ose dy, derisa të arrini një nivel që e mbani pa vështirësi.
3. **Lidheni ecjen me diçka që e bëni gjithsesi:** telefonatat në këmbë, një stacion më herët nga autobusi, shëtitja pas darkës, si korzoja e mbrëmjes në qytetet tona.
4. **Dy ditë forcë.** Ulje-ngritje nga karrigia, shtytje nga muri, ngjitje shkallësh. Nuk ju duhet palestër për të filluar.
5. **Thyejeni kohën ulur.** Çdo 30–60 minuta, ngrihuni për një-dy minuta.

Një kujdes i nevojshëm

Studimet e hapave janë vëzhguese: tregojnë lidhje, jo domosdoshmërisht shkak e pasojë, sepse njerëzit më të shëndetshëm ecin edhe më shumë. Megjithatë, eksperimentet dhe udhëzimet e OBSH-së përputhen në drejtim: lëvizja e rregullt është ndër masat më të fuqishme për shëndetin. Kush ka sëmundje të zemrës, diabet ose dhimbje kyçesh, le të flasë me mjekun për ritmin e duhur të fillimit.

Nuk ka nevojë të bëheni maratonist. Mjafton të bëheni pak më shumë këmbësor se dje.

Burimet

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

Paluch, A. E., Bajpai, S., Bassett, D. R. et al. (2022). Daily steps and all-cause mortality: A meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 7(3), e219–e228. doi:10.1016/S2468-2667(21)00302-9

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. who.int

Noetel, M. et al. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384, e075847. PubMed

Momma, H. et al. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 56(13), 755–763. PubMed

Stamatakis, E. et al. (2022). Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine*, 28, 2521–2529. PubMed

Ekelund, U. et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/sa-levizje-na-duhet