

Dar mais de 6 mil passos por dia evita problemas no joelho, aponta estudo



Um novo estudo mostrou que a **caminhada** reduz o risco de limitação nos pacientes com **osteoartrose** do joelho. A pesquisa, publicada na revista *Arthritis Care & Research*, revelou ainda que dar mais de 6 mil passos por dia contribui para evitar problemas no joelho no futuro, como dificuldades de levantar da cadeira ou subir escadas.

Os cientistas mediram os passos diários de 1.788 pessoas com ou sem risco de desenvolver osteoartrose do joelho. A caminhada foi medida por **monitores** e os pesquisadores avaliaram as limitações funcionais no joelho depois de dois anos.

Os voluntários que andaram mais de 6 mil passos por dia reduziram as limitações do joelho entre 16% a 18% em comparação a quem andou menos.

"Caminhar é uma atividade de baixo custo e, apesar da indicação comum ser andar 10 mil passos por dia, o nosso estudo revela que apenas 6 mil passos são necessários para obter benefícios. Nós encorajamos as pessoas com ou sem risco de desenvolver problemas no joelho a caminhar para minimizar o risco de ter dificuldade para andar", conclui Daniel White, pesquisador da Universidade de Boston e autor do estudo.

Pesquisas anteriores relatam que osteoartrose do joelho é a principal causa de limitações para se **locomover**, além de outras dificuldades no dia a dia, como andar e subir e descer escadas.

Fonte: UOL