

# Berjalan 10,000 langkah, umur lebih panjang

Amalan berjalan kaki tingkat metabolisme, jaga kesihatan mental

## SHAH ALAM

**A**malan berjalan kaki sama ada secara santai atau pantas sehingga 10,000 langkah setiap hari mampu meningkatkan kadar metabolisme badan dan menjaga kesihatan mental, selain mengurangkan risiko kematian pada awal usia.

Pensyarah dan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, Profesor Madya Dr Aidalina Mahmud berkata, gaya hidup tidak sihat menyebabkan masyarakat kurang melakukan aktiviti kardiovaskular.

Ujarnya, berjalan kaki selama 10 hingga 15 minit setiap hari mampu membakar lebih banyak kalori dan meningkatkan produktiviti.

"Kita digalakkan untuk berjalan 10,000 langkah setiap hari kerana ia pergerakan paling mudah dilakukan dan masyarakat perlu menjadikan aktiviti ini sebagai rutin.

"Jalan kaki untuk tujuan kesihatan ada dua jenis iaitu berjalan santai dan berjalan pantas. Berjalan santai ini sangat bagus untuk kesihatan mental manakala berjalan pantas boleh membakar lemak dan mengurangkan berat badan.

"Aktiviti seperti ini perlu dijadikan



**Aktiviti berjalan kaki sama ada secara santai atau jalan pantas memberi manfaat kepada kesihatan mental dan fizikal.**

budaya kerana rakyat Malaysia kurang gemar melakukan aktiviti fizikal. Misalnya jika ke pasar raya kita lebih suka meletakkan kenderaan hampir dengan pintu utama berbanding berjalan jauh," katanya kepada *Sinar Harian*.

Tahun lalu, kajian yang diterbitkan dalam *European Journal of Preventive Cardiology* mendapati berjalan sekurang-kurangnya 3,967 langkah sehari mula mengurangkan risiko kematian daripada sebarang sebab, dan 2,337 langkah sehari mengurangkan risiko kematian akibat penyakit jantung dan saluran darah.

Kajian yang dianggap terbesar melibatkan analisis ke atas 226,889 orang daripada 17 kajian berbeza di seluruh dunia itu menunjukkan ba-



**AIDALINA**

hawa semakin banyak anda berjalan, semakin besar manfaat kesihatan termasuk mengurangkan risiko kematian awal atau umur lebih panjang berbanding mereka yang jarang melakukannya.

Mengulas lanjut, menurut Aidalina, antara faktor yang menyebabkan rakyat Malaysia kurang berjalan kaki ialah keadaan

cuaca panas yang terlalu ekstrem dan kawasan pejalan kaki tidak mesra pengguna.

"Dalam keadaan macam ini, mungkin boleh mulakan budaya berjalan kaki dalam skala kecil seperti di pusat beli-belah dan tempat tertutup. Kita mulakan dengan langkah kecil seperti berjalan kaki ke surau atau ke kedai dekat rumah," katanya.