



# Aquest és el nombre de passes diàries que cal fer per mantenir una bona salut

[inici centrareport] Sabies que la creença de què cal fer 10.000 passes al dia per tenir una bona salut és falsa? **El mite va sorgir l'any 1965 al Japó**, quan una empresa va treure al mercat el podòmetre "Mampo Kei", que significa "mediador de 10.000 passes".

El número 10.000 en japonès s'escriu 一〇〇〇〇 i sembla un home caminant. L'empresa va decidir utilitzar-ho com a **estratègia de màrqueting** i va fer creure a la gent que aquest era el nombre de passes diàries necessàries per mantenir una bona salut. Va ser a partir d'aquell moment quan **tots els rellotges intel·ligents i aplicacions de salut van prendre de referència les 10.000 passes diàries**.

Però un estudi de la revista JAMA va concloure que els beneficis s'obtenen amb tan sols **8.000 passes diàries** i que no hi ha cap necessitat d'arribar a les 10.000. De fet, es va demostrar que les persones majors de 60 anys en tenen prou amb 7.000 passes diàries per disminuir el risc de mortalitat.

Per tant, **les passes diàries que cal realitzar si no superes els 60 anys són 8.000**. En cas que en realitzis més, has de saber que no hi ha cap evidència de què els beneficis siguin majors.

[fi centrareport]