



Home

ANALYSIS ▼

COPY EDITING ▼

TRANSLATION ▼

PUBLICATION SUPPORT ▼

...

# Public Health Perspectives

Issue #3 (December 2025)

*A monthly selection of pioneering global/public health studies*

**Daily steps  
and health  
outcomes  
across  
multiple  
diseases**

**Daily steps and health  
outcomes in adults: a  
systematic review and  
dose-response meta-  
analysis.**

**Ding D, Nguyen B, Nau T, et  
al.**

**Lancet Public Health. 2025  
Aug;10(8):e668-e681. doi:  
10.1016/S2468-2667(25)00164-1.**

Epub 2025 Jul 23. Erratum in:  
Lancet Public Health. 2025  
Sep;10(9):e731. doi: 10.1016/S2468-  
2667(25)00199-9.

**Summary:** This systematic review and dose–response meta-analysis pooled 57 prospective studies (35 cohorts; 31 in the meta-analyses) linking device-measured daily steps with a wide range of outcomes, including all-cause mortality, cardiovascular disease, cancer, type 2 diabetes, dementia, depressive symptoms, physical function and falls. The authors show non-linear inverse associations for several outcomes, with inflection points around 5,000–7,000 steps/day, and broadly linear benefits for others. Compared with 2,000 steps/day, 7,000 steps/day was associated with substantially lower risks of mortality, cardiovascular disease, dementia and depression, with generally moderate certainty of evidence.

**FR** Cette revue systématique et méta-analyse dose–réponse a regroupé 57 études prospectives (35 cohortes ; 31 incluses dans les méta-analyses) examinant le lien entre le nombre quotidien de pas mesuré par dispositif et divers critères, dont la mortalité toutes causes, les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète de type 2, la démence, les symptômes dépressifs, la fonction physique et les chutes. Les auteurs montrent des associations inverses non linéaires pour plusieurs issues, avec des points d’inflexion autour de

5 000–7 000 pas/jour, et des bénéfices plus linéaires pour d'autres. Par rapport à 2 000 pas/jour, 7 000 pas/jour étaient associés à une baisse notable des risques, avec un niveau de certitude modéré.

ES Esta revisión sistemática y metaanálisis dosis–respuesta reunió 57 estudios prospectivos (35 cohortes; 31 en los metaanálisis) que relacionaban los pasos diarios medidos por dispositivo con múltiples desenlaces: mortalidad por todas las causas, enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes tipo 2, demencia, síntomas depresivos, función física y caídas. Se observaron asociaciones inversas no lineales, con puntos de inflexión alrededor de 5 000–7 000 pasos/día y beneficios más lineales en otros desenlaces. En comparación con 2 000 pasos/día, 7 000 pasos/día se asociaron con reducciones sustanciales del riesgo, con evidencia de certeza moderada.

### ***Key implications:***

- 10,000 steps/day remains acceptable, but ~7,000 steps/day emerges as a realistic, evidence-based minimum target for adult health promotion.
- Step-based recommendations can now be made for multiple outcomes, not just mortality, strengthening their policy utility.

- Findings support integration of step-count goals into guidelines, apps and clinical advice, especially for people struggling with traditional MVPA targets.
- Public health messaging can emphasise “more than 2,000, aim for 7,000+” as a simple, graded goal.

#### FR

- 7 000 pas/jour constituent un objectif minimal réaliste fondé sur des données probantes.
- Les recommandations peuvent désormais s'appuyer sur plusieurs issues de santé, renforçant leur valeur stratégique.
- Une intégration des objectifs de pas dans les guides cliniques et les outils numériques est justifiée.
- Message simple : « dépasser 2 000, viser 7 000+ ».

#### ES

- 7 000 pasos/día son un objetivo mínimo realista y basado en evidencia.
- Las recomendaciones pueden cubrir múltiples desenlaces, fortaleciendo su utilidad.
- Se respalda la integración de objetivos de pasos en guías clínicas y aplicaciones.
- Mensaje público sencillo: «más de 2 000, apunta a 7 000+».

**Working  
from home,  
sedentary  
time and  
steps**

**The impact of working  
from home on  
sedentary behaviour  
and physical activity  
compared to onsite  
work in the working  
population: a  
systematic review and  
meta-analysis**

**Schöne C, Sauter M, Backé  
EM, et al.**

**BMC Public Health. 2025 Nov  
17;25(1):3963. doi: 10.1186/s12889-  
025-24960-x.**

**Summary:** This systematic review and meta-analysis synthesised 38 studies (42 articles; ~282,000 workers) comparing sedentary behaviour and physical activity during working from home (WFH) versus onsite work. Quantitative meta-analysis showed that WFH was associated with an average increase of 31 minutes/day of sedentary time during work hours and a reduction of approximately 2,564 daily steps relative to onsite work. Evidence on movement breaks and intensity patterns was heterogeneous, and most studies were conducted during the COVID-19 pandemic. Overall, WFH

appears to shift the balance towards greater sitting and fewer steps, highlighting new occupational health challenges.

**FR** Cette revue systématique et méta-analyse a synthétisé 38 études (~282 000 travailleurs) comparant le télétravail au travail sur site. Le télétravail était associé à 31 minutes supplémentaires de sédentarité par jour et à une réduction d'environ 2 564 pas quotidiens. Les données sur les pauses actives et l'intensité demeuraient hétérogènes, et beaucoup d'études provenaient de la période pandémique. De manière générale, le télétravail s'accompagne d'une augmentation du temps assis et d'une diminution de l'activité ambulatoire, soulevant de nouveaux enjeux pour la santé au travail.

**ES** Esta revisión sistemática y metaanálisis sintetizó 38 estudios (~282 000 trabajadores) comparando el teletrabajo con el trabajo presencial. El teletrabajo se asoció con 31 minutos más de sedentarismo al día y una reducción de alrededor de 2 564 pasos diarios. La evidencia sobre pausas activas e intensidad era heterogénea y muchas investigaciones procedían del periodo de la pandemia. En conjunto, el teletrabajo parece aumentar el tiempo sentado y reducir la actividad de pasos, lo que plantea nuevos desafíos en salud laboral.

***Key implications:***

- WFH arrangements tend to increase sedentary time and reduce steps, even when commute time is removed.
- Employers should adapt workplace health interventions to home settings, e.g. scheduled movement prompts, remote standing/active meetings.
- Hybrid work policies should explicitly address physical activity, not only productivity and flexibility.
- Occupational health guidance can incorporate step-count and sitting-time targets for home-based staff.

#### FR

- Le télétravail augmente la sédentarité et réduit les pas quotidiens.
- Les employeurs doivent adapter les interventions de santé au travail aux environnements domestiques.
- Les politiques hybrides doivent intégrer l'activité physique, pas seulement la productivité.
- Inclusion d'objectifs de pas et de temps assis pour les travailleurs à domicile.

#### ES

- El teletrabajo incrementa el sedentarismo y reduce los pasos diarios.
- Los empleadores deben adaptar las intervenciones de salud ocupacional al hogar.

- Las políticas híbridas deben considerar la actividad física, no solo la productividad.
- Introducir objetivos de pasos y límites de sedentarismo para empleados remotos.

Full text

**Public support for regulating unhealthy commodity industries**

**Public opinion on policy interventions for regulating four unhealthy commodity industries: a cross-sectional online survey of a representative sample of British adults 2023**

**Reed E, Buss V, Bebbington C, et al.**

**BMC Public Health. 2025 Nov 21.  
doi: 10.1186/s12889-025-25271-x.**

**Summary:** Using 2023 data from the Action on Smoking and Health “Smokefree Great Britain” online survey (n=12,271 adults, weighted to be nationally representative), this study assessed support for policies regulating tobacco, alcohol, unhealthy food and drink, and gambling. Overall, respondents strongly supported

protecting public health policy from industry influence, with around 70–76% endorsing protections across industries. There was also majority support for industry levies, though views on taxation and comprehensive advertising bans were more mixed. Support levels varied with age, social grade, smoking, heavy drinking and daily gambling, but showed little association with sex or obesity.

FR À partir d'un échantillon représentatif de 12 271 adultes britanniques, cette étude a évalué le soutien aux politiques de régulation du tabac, de l'alcool, des aliments et boissons malsains, et des jeux d'argent. Une forte majorité soutenait la protection des politiques de santé contre l'influence industrielle (70–76 %). Le soutien aux prélèvements industriels était également élevé, tandis que l'appui aux taxes et aux interdictions publicitaires était plus variable. Les niveaux de soutien différaient selon l'âge, le statut socio-économique, le tabagisme, la consommation d'alcool et le jeu quotidien, mais peu selon le sexe ou l'obésité.

ES Con datos de 12 271 adultos británicos representativos, este estudio evaluó el apoyo a políticas que regulan el tabaco, el alcohol, los alimentos y bebidas no saludables y el juego. Una amplia mayoría respaldó la protección de las políticas de salud pública frente a la influencia de las industrias (70–76 %). El apoyo a los gravámenes industriales fue igualmente alto,

mientras que la aceptación de impuestos y prohibiciones publicitarias fue más heterogénea. El apoyo varió según edad, nivel socioeconómico, tabaquismo, consumo de alcohol y juego diario, pero poco según sexo u obesidad.

***Key implications:***

- The British public broadly backs strong protection of policy-making from commercial influence across multiple unhealthy commodities.
- There is substantial support for industry levies, offering political space for fiscal measures.
- Mixed views on taxation and advertising bans suggest careful framing and equity arguments will be important.
- Policymakers can counter industry narratives of “unpopular nanny state” using robust opinion data.

FR

- Soutien public marqué pour protéger la politique de santé de l'influence des industries.
- Prélèvements industriels perçus favorablement.
- Les mesures fiscales exigent un cadrage attentif et fondé sur l'équité.
- Les décideurs peuvent contrer l'argument du “nanny state” à partir de données probantes.

- Fuerte apoyo público para proteger las políticas de salud del lobby industrial.
- Los gravámenes a la industria cuentan con terreno político favorable.
- Los impuestos y restricciones publicitarias requieren marcos de comunicación cuidadosos.
- Útil para contrarrestar el discurso del “estado niñera” con evidencia.

[Full text](#)

**Late-career work in the context of rising pension age**

**Late-career workforce participation in times of rising state pension age: the role of health and motivation.**

**Deeg DJH, van der Noordt M, de Wind A, et al.**

**BMC Public Health. 2025 Nov 21.  
doi: 10.1186/s12889-025-25556-1.**

**Summary:** Drawing on the Longitudinal Aging Study Amsterdam, this paper followed workers aged 61–63 across three cohorts (2013–2016, 2016–2019, 2019–2022) as the Dutch state pension age rose from 65 to 66.6 years. Continued work participation increased over time (from 58% to 82% then 72%), and average weekly hours among those still working fell only in the most recent period. Surprisingly, health played a relatively minor role: only better self-rated health predicted continued working, and only in the latest cohort. Motivation to work, however, increasingly distinguished those who stayed in employment from those who exited.

FR À partir de trois cohortes successives de travailleurs néerlandais âgés de 61–63 ans, cette étude montre une augmentation du maintien en emploi parallèlement au relèvement progressif de l'âge légal de la retraite. Les heures hebdomadaires n'ont diminué que dans la cohorte la plus récente. Fait notable, la santé n'exerçait qu'un rôle limité : seule une meilleure santé autoévaluée prédisait la poursuite du travail, et seulement dans la cohorte la plus récente. La motivation professionnelle distinguait de plus en plus les personnes restées en emploi de celles sorties du marché du travail.

ES Analizando tres cohortes de trabajadores neerlandeses de 61–63 años, el estudio observó mayor

permanencia laboral conforme aumentaba la edad legal de jubilación. Las horas semanales solo disminuyeron en la cohorte más reciente. La salud desempeñó un papel limitado: únicamente la salud autopercebida predijo la continuidad laboral, y solo en la última cohorte. En cambio, la motivación para trabajar se volvió un factor decisivo para diferenciar a quienes permanecían empleados frente a quienes se retiraban.

### *Key implications:*

- Raising pension age can extend employment among older workers, but not solely via health selection.
- Motivational and job-quality factors become crucial in sustaining late-career participation.
- Policies should pair pension-age reforms with age-friendly work design, flexibility and support for meaning at work.
- Public health and social policy need to integrate work, health and motivation, rather than assuming health alone determines retirement.

FR

- Le relèvement de l'âge de la retraite prolonge l'activité, mais pas uniquement via la santé.
- La motivation et la qualité du travail deviennent

déterminantes à la fin de carrière.

- Politiques nécessaires pour adapter les postes et offrir flexibilité et sens au travail.
- Approche intégrée travail-santé-motivation indispensable.

ES

- Aumentar la edad de jubilación alarga la vida laboral, pero no solo por razones de salud.
- La motivación y la calidad del empleo resultan esenciales al final de la carrera.
- Se requieren políticas que favorezcan el diseño laboral adaptado a trabajadores mayores.
- Enfoque integrado trabajo-salud-motivación recomendado.

Full text

**Rising  
early-onset  
cancers in  
young  
adults in  
Spain**

**What cancers are  
increasing in young  
adults: a population-  
based study of  
incidence trends in  
adults 20-49 years old  
in the South of Spain**

***Summary:*** This study examined Chinese women's knowledge, attitudes and practices regarding perimenopausal syndrome. A questionnaire survey at a Ningbo hospital revealed good knowledge levels but moderate attitudes and practices. Knowledge, attitudes, practices and life satisfaction were interconnected, with positive attitudes linked to better health practices. Sociocultural factors influenced women's responses to symptoms. The findings suggest a need for culturally-informed interventions to improve women's self-management during perimenopause.

**FR** Cette étude a examiné les connaissances, les attitudes et les pratiques des femmes chinoises concernant le syndrome périménopausique. Une enquête par questionnaire menée dans un hôpital de Ningbo a révélé un bon niveau de connaissances, mais des attitudes et des pratiques seulement modérées. Les connaissances, les attitudes, les pratiques et la satisfaction à l'égard de la vie étaient interconnectées, des attitudes positives étant associées à de meilleures pratiques de santé. Des facteurs socioculturels influençaient les réponses des femmes aux symptômes. Les

résultats soulignent la nécessité d'interventions tenant compte des facteurs culturels afin d'améliorer l'autogestion des femmes durant la périménopause.

es Este estudio examinó los conocimientos, actitudes y prácticas de las mujeres chinas respecto al síndrome perimenopáusico. Una encuesta mediante cuestionario realizada en un hospital de Ningbo reveló buenos niveles de conocimiento, pero actitudes y prácticas solo moderadas. Los conocimientos, las actitudes, las prácticas y la satisfacción con la vida estaban interrelacionados, y las actitudes positivas se asociaron con mejores prácticas de salud. Factores socioculturales influyeron en las respuestas de las mujeres frente a los síntomas. Los hallazgos ponen de relieve la necesidad de intervenciones culturalmente informadas para mejorar la autogestión de las mujeres durante la perimenopausia.

***Key implications:***

- Provides robust population-based evidence that several cancers are increasing in younger adults, especially women.
- Strengthens the case for earlier-life prevention strategies (e.g. obesity, UV exposure, tobacco, alcohol) and exposure research.

- Screening programmes and referral pathways may need recalibration for younger age groups in high-incidence settings.
- Communication can highlight early-onset trends without causing alarm, supporting symptom awareness and timely help-seeking.

#### FR

- Preuves robustes d'une augmentation de plusieurs cancers chez les jeunes adultes, surtout les femmes.
- Nécessité de stratégies de prévention précoces (obésité, exposition UV, tabac, alcool).
- Possibilité de réviser les seuils de dépistage dans les contextes à incidence élevée.
- Communication à visée non alarmiste pour améliorer la détection précoce.

#### ES

- Evidencia sólida de aumento de varios cánceres de aparición temprana, especialmente en mujeres.
- Refuerza la necesidad de prevención en etapas tempranas de la vida.
- Posible reajuste de programas de cribado en contextos de aumento rápido.
- Comunicación equilibrada para favorecer la consulta

## How to use this digest

**Skim** by section, then click through for abstracts or full texts.

**Need a translation?** If a paywalled or non-English article interests you, order a professional translation ([contact us](#) for available languages).

## Extended content & translation

You may request the full translated PDF, digest, or commentary by using the translation-request form (submit title or DOI). We will respond within 1–2 business days with a quote.

## Editorial note

This series privileges pioneering or decision-relevant evidence (large RCTs, comparative-effectiveness, national cohorts, and global estimates) over incremental or repetitive reviews. Articles are selected across English, French and Spanish sources to reflect the international nature of medical research.

## Archives

[#1 October 2025](#)

[#2 November 2025](#)

## Why This Matters

Public health today is inseparable from policy, equity, and geopolitics. Yet major findings are often buried behind paywalls or linguistic barriers.

*Public Health Perspectives* makes critical research visible and actionable by:

- Summarising cross-linguistic evidence
- Highlighting implications for policy and practice
- Providing translation and editing services for professionals worldwide

### Request a Translation

- ✓ Professional translations
- ✓ Condensed academic or policy-style summaries
- ✓ Fast turnaround for research institutions and NGOs

### Stay Updated

Subscribe to receive monthly multilingual reviews across:

-  *Public Health Perspectives*
-  *Lung Health Horizons*
-  *Global Medicine Horizons*
-  *Psychiatry Horizons*

Subscribe

Home

ANALYSIS ▲

COPY EDITING ▲



TRANSLATION ▲

PUBLICATION SUPPORT ▲

...