

Όσοι μεσήλικες πάνε στη δουλειά με τα πόδια έχουν υγιέστερο βάρος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[82DEF21C70AC9023BEC03413A915310A](#)

Έρευνα της Σχολής Υγιεινής

και Τροπικής Ιατρικής του Λονδίνου

Αν είστε 40 έως 69 ετών και θέλετε να αποφύγετε να παχύνετε, τότε καλά θα κάνετε να πηγαίνετε καθημερινά στη δουλειά σας όχι με το αυτοκίνητο, αλλά κάνοντας ποδήλατο, περπατώντας ή -αν η δουλειά σας είναι μακριά- έστω με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας βρετανικής επιστημονικής έρευνας, της μεγαλύτερης του είδους της.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρα Έλεν Φλιντ της Σχολής Υγιεινής και Τροπικής Ιατρικής του Λονδίνου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό για θέματα ενδοκρινολογίας "The Lancet Diabetes & Endocrinology", μελέτησαν στοιχεία για πάνω από 150.000 άτομα, συσχετίζοντας τον τρόπο μετακίνησης στη δουλειά τους με την κατάσταση της υγείας και το βάρος τους.

Σύμφωνα με τη μελέτη, η καλύτερη λύση μετακίνησης στη δουλειά -όσον αφορά το πάχος- είναι το ποδήλατο: ενδεικτικά, ένας μέσος 53χρονος με βάρος 86 κιλά είναι πέντε κιλά πιο ελαφρύς από έναν συνομήλικό του που οδηγεί καθημερινά, ενώ μια μέση 52χρονη βάρους 71 κιλών είναι 4,4 κιλά πιο αδύνατη από μια γυναίκα ίδια ηλικίας που πάει στη δουλειά της με το αυτοκίνητο.

Μετά το ποδήλατο, το περπάτημα για τη δουλειά είναι η δεύτερη καλύτερη λύση για τη μείωση του βάρους, τόσο για το ποδήλατο, όσο και για το περπάτημα, όσο πιο μακριά βρίσκεται η δουλειά κάποιου, τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος, όσον αφορά τη μείωση του βάρους του,

Αλλά ακόμη και η καθημερινή μετακίνηση με τα δημόσια μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορείο, τραμ, μετρό) είναι καλύτερη από την καθημερινή οδήγηση με το ΙΧ. Σύμφωνα με τους ερευνητές, ακόμη και η περιορισμένη σωματική άσκηση που συνεπάγεται η μετακίνηση με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, παίζει τον θετικό ρόλο της στον έλεγχο της παχυσαρκίας. Το ίδιο ισχύει επίσης για τον συνδυασμό μέσων

μαζικής μεταφοράς και περπατήματος ή ποδηλάτου (π.χ. μέχρι/από τον σταθμό του μετρό).

Πηγή: e-typos.com