

16 Μαΐου 2016

Περπάτημα και ποδήλατο στην πόλη κάνουν καλό ακόμη κι όταν η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι μεγάλη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα οφέλη για την

υγεία από το περπάτημα και το ποδήλατο μέσα στην πόλη υπεραντισταθμίζουν τις επιβλαβείς συνέπειες από την ατμοσφαιρική ρύπανση, σύμφωνα με νέα βρετανική επιστημονική έρευνα. Με άλλα λόγια, ακόμη κι αν στην πόλη ο αέρας δεν είναι καθαρός, πάλι έχει νόημα κανείς να περπατά ή να κάνει ποδήλατο, διότι τελικά θα

βγει ωφελημένος.

Πολλοί άνθρωποι διστάζουν να περπατήσουν ή να κάνουν ποδήλατο στην πόλη, φοβούμενοι ότι έτσι θα επιβαρύνουν την υγεία τους. Όμως η νέα μελέτη καθυστεράει ότι δεν πρέπει να ανησυχούν υπερβολικά, συνεπώς δεν πρέπει να προβάλλουν τους φόβους τους ως δικαιολογία για να πάρουν το λεωφορείο και το αυτοκίνητό τους ή να... αράξουν στο καναπέ τους.

Οι ερευνητές της Μονάδας Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου του Κέμπριτζ, με επικεφαλής τον δρ Μάρκο Ταΐνιο, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό προληπτικής ιατρικής «Preventive Medicine», ανέλυσαν στοιχεία από διάφορες επιδημιολογικές μελέτες, συγκρίνοντας τα υπέρ και τα κατά της σωματικής άσκησης, σε σχέση με την ατμοσφαιρική ρύπανση σε διάφορες τοποθεσίες παγκοσμίως.

Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το ισοζύγιο γίνεται αρνητικό (δηλαδή τα αρνητικά είναι περισσότερα από τα θετικά) για κάποιον που ζει σε μια πόλη με μέση ατμοσφαιρική ρύπανση, μόνο αν κάνει ποδήλατο πάνω από επτά ώρες την ημέρα ή περπατά πάνω από 16 ώρες.

Αν όμως η ρύπανση του αέρα είναι πολύ μεγάλη σε μια πόλη -κάτι που συμβαίνει σε λίγες πόλεις του κόσμου- τότε οι αρνητικές συνέπειες του περπατήματος ή του ποδηλάτου ξεπερνούν τα οφέλη μετά την μισή ώρα. Όμως αυτό δεν συμβαίνει σε πάνω από το 1% των πόλεων του πλανήτη.

«Ακόμη και στο Δελχί, την πόλη με την μεγαλύτερη ατμοσφαιρική ρύπανση στον κόσμο, δεκαπλάσια σε σχέση με τη ρύπανση του αέρα στο Λονδίνο, οι κάτοικοι πρέπει να κάνουν ποδήλατο πάνω από πέντε ώρες την εβδομάδα, για να υπεραντισταθμίσουν οι κίνδυνοι τα οφέλη», δήλωσε ο Ταΐνιο.

Η μέση ατμοσφαιρική ρύπανση στις πόλεις της Γης είναι 22 γραμμάρια ανά κυβικό μέτρο αέρα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Ανάμεσα στις πιο μολυσμένες πόλεις είναι, εκτός από το Δελχί, το Καρατσι του Πακιστάν και η Ντόχα του Κατάρ.

Η τακτική σωματική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο για διάφορες παθήσεις, όπως διαβήτη, καρδιοπάθεια, καρκίνο και άνοια.

Πηγή: ikypros.com