

12 Νοεμβρίου 2016

Το ποδήλατο δίνει «ζωή» στην καρδιά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ερευνα δείχνει ότι απομακρύνει τον κίνδυνο εμφράγματος

Το ποδήλατο μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου και εμφράγματος. Του λόγου το αληθές αποδεικνύουν δύο νέες μελέτες που έγιναν

στον ευρωπαϊκό Βορρά, στη Δανία και τη Σουηδία, όπου και η χρήση του δίτροχου είναι πιο διαδεδομένη. Οι έρευνες, που δημοσιεύθηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση «Circulation», δείχνουν ότι σε όσους έχουν την πρακτική δυνατότητα, η άσκηση με δύο τροχούς είναι από τους καλύτερους τρόπους για την προστασία της υγείας της καρδιάς.

Συγκεκριμένα, στην πρώτη έρευνα από το πανεπιστήμιο της Νότιας Δανίας, με επικεφαλής τον δρα Αντερς Γκρόντβεντ, οι ειδικοί ανέλυσαν στοιχεία από χιλιάδες Δανούς ηλικίας 50-65 ετών και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι ποδηλάτες είχαν 25% μικρότερο κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής νόσου σε βάθος 15ετίας, συγκριτικά με όσους δεν έκαναν ποδήλατο.

Επίσης, όσοι από αυτούς έκαναν ποδήλατο τακτικά (για παράδειγμα, το χρησιμοποιούσαν στις καθημερινές μετακινήσεις από και προς τη δουλειά τους) υπέστησαν 11%-18% λιγότερα εμφράγματα μέσα στα 20 χρόνια που διήρκεσε συνολικά η έρευνα.

Στη δεύτερη μελέτη, ερευνητές από το πανεπιστήμιο Λουντ στη Σουηδία υπολόγισαν ότι οι άνθρωποι ηλικίας 40-60 ετών που χρησιμοποιούν το ποδήλατο ως μέσο μετακίνησης για την εργασία τους παρουσίαζαν κατά 24% μειωμένες πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας, κατά 6% μειωμένες πιθανότητες διάγνωσης με υπέρταση, κατά 13% λιγότερες διαγνώσεις υψηλής χοληστερόλης και κατά 11% μειωμένα κρούσματα διαβήτη!

Παρακολούθηση

Στη διάρκεια της δεύτερης μελέτης οι ερευνητές έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση περισσότερους από 20.000 Σουηδούς μέσης ηλικίας για μια δεκαετία. «Διαπιστώσαμε ότι η εναλλακτική αυτή μορφή μετακίνησης έχει επιπρόσθετα οφέλη για τον άνθρωπο, εκτός του ότι είναι φιλική για το περιβάλλον και πιο οικονομική λύση» κατέληξε ο επικεφαλής της έρευνας, καθηγητής Πολ Φρανκς, στο Τμήμα Κλινικών Επιστημών του πανεπιστημίου του Λουντ. Σύμφωνα δε με τον Δανό καθηγητή Αντερς Γκρόντβεντ: «Αν και είναι πρόκληση να βρούμε τον χρόνο να αθληθούμε στη σύγχρονη καθημερινότητα, το ποδήλατο, που έχει πλέον μπει στη ζωή μας και ως εναλλακτική μορφή μετακίνησης, μπορεί να συμβάλει στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου».

Πηγή: dimokratianews.gr