

14 Ιανουαρίου 2017

Πώς θα προστατεύσετε τα πνευμόνια σας από τη ρύπανση όταν κάνετε ποδήλατο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάνετε ποδήλατο στην πόλη; Δείτε με ποια ταχύτητα πρέπει να κινείστε για να μην βλάψετε τα πνευμόνια σας!

Το ποδήλατο έχει γίνει τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερα δημοφιλές στη χώρα μας, αφού αποτελεί ταυτόχρονα μέσο μετακίνησης αλλά και γυμναστικής. Όσοι όμως κινούνται επάνω στους δύο τροχούς μέσα στην πόλη εκτίθενται στην επικίνδυνη ατμοσφαιρική ρύπανση.

Όσο πιο γρήγορα κινείται κανείς με το ποδήλατο τόσο περισσότερο αέρα εισπνέει και μαζί μ' αυτόν εισέρχονται στον οργανισμό του οι τοξικές ουσίες που υπάρχουν στα καυσαέρια των αυτοκινήτων και στην αιθαλομίχλη. Η ατμοσφαιρική ρύπανση έχει αποδεδειγμένα ποικίλες αρνητικές συνέπειες για την υγεία μας, από τις καρδιαγγειακές επιπλοκές και το άσθμα έως την άνοια και τις κρίσεις άγχους.

Ευτυχώς, οι επιστήμονες έχουν τη λύση για να μπορούμε να χρησιμοποιούμε το ποδήλατό μας με ασφάλεια μέσα στην πόλη!

Σύμφωνα με επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *International Journal of Sustainable Transportation*, μπορούμε να επιτύχουμε τα μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία μας με τις ελάχιστες δυνατές επιπτώσεις για το αναπνευστικό μας εάν τρέχουμε με το ποδήλατο σε συγκεκριμένη ταχύτητα. Βάσει ενός πληθυσμιακού υπολογιστικού μοντέλου σε δείγμα 10.000 ανθρώπων, επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολομβίας του Καναδά υπολόγισαν την ιδανική ταχύτητα μετακίνησης με το ποδήλατο για άνδρες και γυναίκες, την οποία εκφράζουν με τον δείκτη MDS (minimum-dose speed, ταχύτητα ελάχιστης δόσης). Για τις γυναίκες, η ιδανική ταχύτητα κυμαίνεται από 13 έως 20 χιλιόμετρα την ώρα, ενώ για τους άνδρες από 15 έως 20 χιλιόμετρα την ώρα.

Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα της μελέτης, ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, Δρ Alex Bigazzi, αναφέρει: «Εάν κινείται κανείς σε ταχύτητα πολύ μεγαλύτερη από την MDS, για παράδειγμα κατά 10 χιλιόμετρα την ώρα παραπάνω από το συνιστώμενο εύρος, η εισπνοή ρύπων θα είναι πολύ μεγαλύτερη».

Τον νου σας στο κοντέρ λοιπόν!

Πηγή: onmed.gr