

31 Αυγούστου 2020

## **Αυτές είναι οι πέντε νόσοι από τις οποίες θα γλυτώσετε αν περπατάτε καθημερινά**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Θεωρείται η τέλεια άσκηση, ενώ σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ υπάρχουν πέντε οφέλη υγείας του περπατήματος που ελάχιστοι γνωρίζουν



*Outdoor shot of young couple in love walking on pathway through grass field. Man and woman walking*

Είναι η κίνηση που κάνουμε σχεδόν από το πρώτο έτος της ζωής μας και αποτελεί ένα «θαυματουργό φάρμακο» για την υγεία μας. Το περπάτημα σύμφωνα με τους ειδικούς από την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ αποτελεί ενδεχομένως την πιο τέλεια άσκηση βοηθώντας στην απώλεια βάρους, ρίχνοντας την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη, ενισχύοντας τη μνήμη και μειώνοντας τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη καρκίνο και άλλα.

Όλα αυτά όμως είναι ήδη γνωστά, ας δούμε λοιπόν πέντε οφέλη που προσφέρει το περπάτημα τα οποία είναι πιθανό να σας εκπλήξουν:

1) Αντιμετωπίζει τα γονίδια που προκαλούν αύξηση βάρους. Οι ερευνητές του Χάρβαρντ εξέτασαν 32 γονίδια που προκαλούν παχυσαρκία σε περισσότερους από 12.000 ανθρώπους για να καθορίσουν πόσα από αυτά τα γονίδια παίζουν ρόλο στο σωματικό βάρος. Ακολούθως ανακάλυψαν ότι ανάμεσα στους συμμετέχοντες που περπατούσαν γρήγορα για περίπου μία ώρα τη μέρα, οι επιδράσεις αυτών των

γονιδίων είχαν μειωθεί κατά 50%.

2) Μελέτες από το Πανεπιστήμιο του Έξετερ έδειξε ότι το περπάτημα για 15 λεπτά μπορεί να περιορίσει την επιθυμία για σοκολάτα και να μειώσει την ποσότητα σοκολάτας που τρώμε όταν είμαστε υπό πίεση. Τελευταία έρευνα μάλιστα επιβεβαίωσε ότι το περπάτημα μπορεί να μειώσει την επιθυμία για πρόσληψη αρκετών γλυκών σνακ.

3) Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού. Οι ερευνητές ήδη γνώριζαν πως κάθε είδους σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού, αλλά μία μελέτη της Αμερικανικής Αντικαρκινικής Εταιρίας έδειξε πως οι γυναίκες που περπατούσαν επτά οι περισσότερες ώρες εβδομαδιαίως είχαν 14% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, συγκριτικά με τις γυναίκες που περπατούσαν τρεις, ή λιγότερες ώρες την εβδομάδα.

4) Μειώνει τον πόνο στις αρθρώσεις. Αρκετές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι το περπάτημα μειώνει τον πόνο που σχετίζεται με τις αρθρώσεις. Εκτιμάται δε ότι το περπάτημα περίπου οκτώ χιλιομέτρων την εβδομάδα μπορεί να προστατέψει από την αρθρίτιδα. Το περπάτημα προστατεύει τις αρθρώσεις, ειδικά στα γόνατα και τα ισχία που είναι πιο επιρρεπή στην οστεοαρθρίτιδα, διασφαλίζοντας την λειτουργία της άρθρωσης και ενισχύοντας τους μύες που τις υποστηρίζουν.

5) Ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Το περπάτημα μπορεί να θωρακίσει την άμυνα του οργανισμού από την εισβολή των ιών του αναπνευστικού συστήματος σύμφωνα με μελέτη 1.000 ανδρών και γυναικών που περπατούσαν τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα. Οι συμμετέχοντες είχαν 43% λιγότερες μέρες ασθενείας συγκριτικά με εκείνους που ασκούνταν μία φορά την εβδομάδα ή και λιγότερο, ενώ η διάρκεια της ασθενείας τους διήρκεσε λιγότερο και τα συμπτώματα του κρυολογήματος αλλά και της γρίπης ήταν ηπιότερα.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)