

Όσο πιο συχνά, τόσο καλύτερα!

## Ζήστε περισσότερα χρόνια κάνοντας ποδήλατο, λένε οι επιστήμονες

Δημοσίευση: 20 Απρ 2017, 11:39 | Τελευταία ενημέρωση: 20 Απρ 2017, 11:39



### Γλασκόβη , Ηνωμένο Βασίλειο

Αν θέλετε να ζήσετε περισσότερα χρόνια κάντε ποδήλατο, συμβουλεύουν βρετανοί ερευνητές βάσει στοιχείων που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο **British Medical Journal**.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Γλασκόβης, με επικεφαλής τον Δρ Τζέισον Γκιλ, μελέτησαν σε βάθος πενταετίας στοιχεία για περίπου 264.000 ανθρώπους, κατά μέσο όρο 53 ετών, και συνέκριναν τον τρόπο που πήγαιναν στη δουλειά τους, με την κατάσταση της υγείας τους.

Παρατήρησαν λοιπόν ότι, την καλύτερη υγεία και το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής είχαν όσοι χρησιμοποιούσαν τακτικά το ποδήλατο, το οποίο σχετιζόταν με 41% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από

οποιαδήποτε αιτία, 45% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και 46% μικρότερο κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Μάλιστα, όσο μεγαλύτερη διαδρομή έκανε κάποιος με το ποδήλατο έως τη δουλειά του, τόσο μεγαλύτερο φαίνεται να ήταν το όφελος για την υγεία του. Επίσης, οι άνθρωποι που συνδύαζαν το ποδήλατο και τα μέσα μαζικής μεταφοράς ωφελοούνταν.

Το περπάτημα έως τη δουλειά είχε μικρότερα οφέλη σε σχέση με το ποδήλατο, αλλά περισσότερα από το να χρησιμοποιεί κανείς το αυτοκίνητο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Το καθημερινό περπάτημα μειώνει κατά 27% τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και κατά 36% τον κίνδυνο θανάτου από αυτήν.

Το όφελος ήταν πιο αισθητό για όσους περπατούσαν κάθε εβδομάδα περισσότερα από δέκα χιλιόμετρα. Όμως, το περπάτημα δεν φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου.

Οι ερευνητές τονίζουν την ανάγκη να επεκταθούν οι ποδηλατόδρομοι και γενικότερα να ληφθούν μέτρα ώστε να ενθαρρυνθούν οι άνθρωποι να χρησιμοποιούν το ποδήλατο.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ