

Αδυνατίστε χρησιμοποιώντας τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στη Μ. Βρετανία, δείχνει ότι η μετακίνηση από και προς τη δουλειά με τα πόδια ή με ποδήλατο, σχετίζεται με χαμηλότερο σωματικό βάρος και ποσοστό λίπους σώματος.

Επιπλέον, το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για τη μετακίνηση με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Προηγούμενες μελέτες έχουν επισημάνει την ευεργετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία κι έχουν συνδέσει τη «δραστήρια μετακίνηση» με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Στην παρούσα μελέτη, που δημοσιεύεται στην ηλεκτρονική έκδοση του επιστημονικού περιοδικού British Medical Journal, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από περίπου 7.500 εθελοντές, προκειμένου να διερευνηθεί κατά πόσο υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του τρόπου μετακίνησης από και προς τη δουλειά και του σωματικού βάρους. Στο σύνολο των εθελοντών, 76% των ανδρών και 72% των γυναικών δήλωσαν ότι πηγαίνουν στη δουλειά με αυτοκίνητο, ενώ για τη χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς τα ποσοστά ήταν 10% και 11% για άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα και για τη μετακίνηση με τα πόδια ή με ποδήλατο 14% και

17% για άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα.

Συνολικά βρέθηκε ότι οι άνδρες που χρησιμοποιούσαν δραστήριο τρόπο μετακίνησης από και προς τη δουλειά τους, δηλαδή περπάτημα, ποδήλατο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς είχαν, κατά μέσο όρο, χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος κατά 1 μονάδα, συγκριτικά με όσους μετακινούνταν με το αυτοκίνητο, ενώ για τις γυναίκες η αντίστοιχη διαφορά ήταν 0,7 μονάδες. Σχετικά με το ποσοστό σωματικού λίπους, η διαφορά μεταξύ των ατόμων που μετακινούνταν «δραστήρια» και όσων χρησιμοποιούσαν το αυτοκίνητο ήταν παρόμοιας έκτασης και στατιστικής σημαντικότητας.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι εν λόγω διαφορές είναι μεγαλύτερες από αυτές που έχουν παρατηρηθεί στην πλειοψηφία των παρεμβάσεων διατροφής και φυσικής δραστηριότητας για την πρόληψη της παχυσαρκίας. Επιπλέον, αναφέρουν ότι, αν και απαιτούνται περισσότερες μελέτες με μεγαλύτερη χρονική διάρκεια προκειμένου να επιβεβαιωθούν τα συγκεκριμένα αποτελέσματα, η χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς και η μετακίνηση με τα πόδια ή με ποδήλατο από και προς τη δουλειά, θα πρέπει να ενθαρρύνεται, ως μέρος των στρατηγικών και δράσεων για τη μείωση των ποσοστών παχυσαρκίας και των σχετιζόμενων με αυτή νοσημάτων.

Πηγή: neadiatrofis.gr