

Οι οδηγοί Ι.Χ. είναι τέσσερα κιλά βαρύτεροι από τους ποδηλάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Οι άνθρωποι

που χρησιμοποιούν το αυτοκίνητο ως το βασικό μέσο για τις μετακινήσεις τους, είναι κατά μέσο όρο τέσσερα κιλά βαρύτεροι σε σχέση με όσους προτιμούν το ποδήλατο για να πάνε στη δουλειά τους, για ψώνια ή όπου αλλού, σύμφωνα με μια νέα ευρωπαϊκή έρευνα, που βρίσκεται σε εξέλιξη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Οντρεϊ ντε Ναζέλ του Imperial College του Λονδίνου, ξεκίνησαν -στο πλαίσιο του χρηματοδοτούμενου ευρωπαϊκού προγράμματος PASTA (Physical Activity Through Sustainable Transport Approaches)- να μελετήσουν πώς οι διαφορετικές μορφές μετακινήσεων σχετίζονται με το βάρος και την υγεία των ανθρώπων.

Μέχρι σήμερα έχουν αναλυθεί στοιχεία για περίπου 11.000 εθελοντές σε επτά πόλεις της Ευρώπης (Λονδίνο, Ρώμη, Βιέννη, Ζυρίχη, Βαρκελώνη, Αμβέρσα, Ορέμπρο Σουηδίας), σχετικά με το πώς οι κάτοικοι κινούνται μέσα στην πόλη τους και πόσο χρόνο χρησιμοποιούν κάθε μέσο μεταφοράς.

Η έως τώρα ανάλυση δείχνει ότι ο μέσος οδηγός αυτοκινήτων είναι περίπου τέσσερα κιλά πιο παχύς από έναν μέσο ποδηλάτη.

Οι άνθρωποι που είναι λιγότερο δραστήριοι σωματικά, κινδυνεύουν περισσότερο από διάφορες παθήσεις, όπως καρκίνο, έμφραγμα, εγκεφαλικό, άνοια κ.α., όπως έχουν δείξει πολλές μελέτες μέχρι σήμερα. Ο τρόπος που επιλέγει κανείς να κινηθεί μέσα στην πόλη του, αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το πόσο ασκείται σωματικά.

«Το να πεισθούν οι άνθρωποι να περπατούν και να κάνουν ποδήλατο καθημερινά, αντί να οδηγούν, είναι πραγματικά η ιδανική λύση για να αντιμετωπίσουμε την επιδημία της σωματικής αδράνειας», δήλωσε η Ναζέλ.

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ- ethnos.gr