

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Cykliści żyją dłużej

Dojeżdżanie do pracy rowerem zmniejsza ryzyko nowotworów i chorób serca prawie o połowę - informuje „British Medical Journal”.

Przeprowadzone w Wielkiej Brytanii badania objęły rekordową liczbę osób - 250 000 i trwały pięć lat. W tym czasie 2430 uczestników zmarło, u 3748 rozpoznano chorobę nowotworową, a u 1110 - problemy z sercem.

Jak wykazali naukowcy z University of Glasgow, regularne korzystanie z roweru zmniejsza ryzyko zgonu z różnych przyczyn o 41 proc., choroby nowotworowej o 45 proc., a choroby serca - o 46 proc. Autorzy uwzględnili wpływ takich czynników, jak palenie, dieta czy otyłość.

Biorący udział w badaniach rowerzyści przejeżdżali przeciętnie 30 mil (ponad 48 kilometrów) tygodniowo - im większy był ten dystans, tym lepiej dla zdrowia. Także łączenie jazdy rowerem z transportem publicznym korzystnie wpływało na stan zdrowia.

Choć nie wiadomo na razie, w jaki dokładnie sposób jazda na rowerze chroni przed nowotworami, naukowcy wskazują między innymi na niższy poziom czynników zapalnych.

Autorzy badań podkreślają, że w odróżnieniu od chodzenia na siłownię dojeżdżanie do pracy rowerem wymaga znacznie mniej silnej woli - staje się po prostu konieczną, codzienną rutyną. W porównaniu z chodzeniem i bieganiem wysiłek jest z reguły bardziej intensywny i trwa dłużej, co potęguje jego korzystny wpływ na organizm. Aby zmniejszyć ryzyko choroby serca, trzeba przejść więcej niż 6 mil (niecałe 10 kilometrów) tygodniowo.

Wśród zalet dojeżdżania rowerem jego zwolennicy wymieniają także krótszy niż w przypadku autobusu czas przejazdu oraz unikanie tłoku i czekania na przystankach. Natomiast w porównaniu z samochodem dużo łatwiej o miejsce do parkowania.

Autorzy badań zwracają uwagę na konieczność poprawienia infrastruktury - potrzebne są ścieżki rowerowe, ułatwienia przy transporcie roweru pociągiem, prysznice w miejscu pracy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27099.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#)

[Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy