

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27099.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## **SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa**

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

# Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**