

[Akceptuje](#)

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](#)

Jeździsz do pracy na rowerze? Pożyjesz dłużej

Osoby podróżujące do pracy rowerem mają mniejsze ryzyko zgonu - wykazali naukowcy z trzech prestiżowych uczelni. Wyniki swoich badań opublikowali na łamach pisma „International Journal of Epidemiology”

Autorami tych ustaleń (<http://dx.doi.org/10.1093/ije/dyz257>) są specjaliści z University of Otago (Nowa Zelandia), University of Melbourne (Australia) i University of Auckland (Nowa Zelandia). Kierująca nimi dr Caroline Shaw, twierdzi, że ludzie, którzy dojeżdżają do pracy na rowerze, mają 13-procentową redukcję śmiertelności, prawdopodobnie z powodu różnorodnych korzyści zdrowotnych wynikających ze wzmożonej aktywności fizycznej. U osób, które chodziły do pracy pieszo lub korzystały z transportu publicznego, zmniejszenia śmiertelności nie stwierdzono.

Naukowcy wykorzystali dane z nowozelandzkiego spisu śmiertelności, łączącego w sobie spis ludności i dokumentację dotyczącą umieralności. Użyli informacji zebranych w latach 1996, 2001 i 2006, w których pytano respondentów, jaki jest ich główny sposób podróży do pracy. Następnie, na podstawie dokumentacji, śledzili losy ankietowanych.

W sumie badaniem objęto 3,5 mln Nowozelandczyków. „To jedno z największych w historii badań kohortowych w celu ustalenia związku między sposobem dojazdu do pracy a śmiertelnością - podkreśla dr Shaw. - Przez 15 lat przebadaliśmy aż 80 proc. ludności Nowej Zelandii w wieku produkcyjnym, więc jest to grupa wysoce reprezentatywna”.

Okazało się, że ponad 80 proc. mieszkańców Nowej Zelandii podróżuje do pracy samochodem, 5 proc. chodzi tam na piechotę, a zaledwie 3 proc. jeździ na rowerze.

„Zauważyliśmy, że istnieją różnice pomiędzy płciami w sposobie dojazdu do pracy: rowerem podróżowało do miejsca pracy 2 proc. kobiet i 4 proc. mężczyzn, za to więcej kobiet chodziło do niej lub biegalo (w sumie 7 proc.) w porównaniu do mężczyzn (5 proc.). Także większy odsetek młodszych osób jeździł rowerem, spacerował lub korzystał z transportu publicznego w porównaniu do osób starszych” - opowiada autorka publikacji.

Jak dodaje, dane pozyskane ze spisu nie zawierały niestety żadnych szczegółów co do intensywności dojazdów do pracy, więc osoby, które mieszkały w śródmieściu i miały zaledwie 200 metrów do pracy, zaliczono do tej samej kategorii, co osoby, które musiały do niej dochodzić lub dojeżdżać rowerem kilkadziesiąt minut pod górę.

„Co ważne, nie zaobserwowaliśmy wzrostu liczby ofiar śmiertelnych wypadków drogowych, które wiązałyby się z chodzeniem pieszo lub jeżdżeniem na rowerze. I to pomimo tego, że system drogowy w Nowej Zelandii w czasie przeprowadzania tego badania był w dużej mierze zdominowany przez samochody, a drogi rzadko uwzględniały pieszych i rowerzystów” - podkreśla badaczka.

Jej zdaniem otrzymane wyniki mocno wspierają inicjatywy mające na celu zachęcenie większej liczby osób do poruszania się po mieście rowerem.

„Zwiększenie liczby pracowników dojeżdżających do swoich miejsc pracy na rowerze będzie jednak wymagać zupełnie nowej polityki; zarówno transportowej, jak i urbanistycznej. Szczególnie w kraju o tak niskim poziomie liczby rowerzystów, jak Nowa Zelandia” - uważa Shaw.

Chociaż nie wykazano żadnego związku pomiędzy chodzeniem pieszo do pracy lub korzystaniem z transportu publicznego a zmniejszeniem śmiertelności, dr Shaw twierdzi, że istnieją powody, aby promować i te środki transportu.

„Chodzenie do pracy przynosi korzyści zdrowotne związane z aktywnością fizyczną inne niż redukcja śmiertelności, np. zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym i cukrzycy. Za to transport publiczny ma tę zaletę, że emituje mniej węgla” - przekonuje.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29411.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