

## Kerékpározás és egészség

**A Brit Egészségügyi Minisztérium** kiadványa alapján a rendszeres kerékpározás kedvező egészségügyi hatásai a következők:

- **javítja**
  - o a fiziológiai jólétet,
  - o az egészséges csontok felépítését és fenntartását,
  - o az erőnlétet.
  
- **csökkenti a következő betegségek kialakulásának kockázatait:**
  - o cukorbetegség
  - o szívbetegségek
  - o magas vérnyomás
  - o mellrák és vastagbélrák
  - o túlsúly
  - o korai elhalálozás



A kerékpáros dolgozók **erőnléte 12 %-kal jobb, mint** a nem kerékpározó kollégáiké egy brit tudományos folyóiratban megjelent kutatás szerint [1].

Heti 1 óra kerékpározás a **szívbetegség kialakulásának kockázatát több mint 50 százalékkal csökkenti.** (A fizikai aktivitást nem végzőkkel összehasonlítva, egy 9000 alkalmazotton elvégzett elemzés szerint. [2])

Aktív kerékpáros hölgyeknél **a mellrák kialakulásának kockázata 34 %-kal alacsonyabb.** [3]

Sanghaji kutatások szerint a vastagbélrák kialakulásának kockázata nagymértékben csökkenthető a rendszeres és hosszan tartó kerékpározással. [4]

[1] Tuxworth, W., Nevill, A.White, C. and Jenkins, C.(1986). Health, fitness, physical activity and morbidity of middle-aged factory workers, British Journal of Industrial Medicine, 43, pp 733 -75

[2] Morris, J., Clayton, D., Everitt, M., Semmence, A. and Burgess, E. (1990). Exercise in Leisure Time: Coronary attack and death rates, British Heart Journal, 63, pp 32 5-33 4

[3] Department of Health (2004). At least five a week. Evidence on the impacy of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer, London: Department of Health

[4] Hou, L., Ji, B., Blair, A., Dai, Q., Gao, Y. and Chow, W. (2004). Commuting physical activity and risk of colon cancer in Shanghai, China, American Journal of Epidemiology, 160(9), pp. 860-867