

Gyalogoljunk a munkahelyünkre!

Azok, akik a munkahelyükre gyalog járnak, nagyobb eséllyel elkerülhetik a cukorbetegség kialakulását. Egy japán vizsgálat szerint azoknak, akik rendszeresen gyalognak a munkájukba, lényegesen alacsonyabb a vércukorszintje, mint a gépjárműveket használóknak. Az is kiderült, hogy akik naponta legalább 21 percet gyalognak, azoknál a diabétesz kockázata 25%-kal kisebb, mint a napi csak 10 percet gyaloglóknál. A felmérést 8600 férfi bevonásával végezték, akik mindannyian előző munkát folytattak. Mindezek alapján kijelenthető, hogy rendszeres, végzett, kellően hosszú gyaloglás csökkenti a cukorbetegség kialakulásának veszélyét és talán az egyik legegyszerűbb módja a megelőzésnek. (Reuters Health 2007. szeptember 26.)