

A gyaloglás jó

Az elhízottak magas koleszterinszintű emberek számára sokszor rájármílnak tűnik a rendszeres testmozgásra való felhívás, hiszen mindenkinek a zsírpárnák nélkül, tüköletes izomzatú sportolók jelennek meg, akik igazán nagy teljesítményekre képesek, ugyanakkor az "itlagember" "éztitlagelhízott" számára elérhetetlen idejlt mutatnak. A jó hír az, hogy nem őket kell kávetni. Kimutatták, hogy a szív-és keringési betegségek megelőzésében és kezelésében, a testsúly- és koleszterinszint-csökkentésben nem elsősorban a testmozgás erős intenzitása, mint inkább a mennyisége a fontos. Habár az erős intenzitás nem természetesen nem tartalmaz, de ha csak rövid időre korlátozódik, akkor kevés haszna van. Az enyhébb intenzitású, de hosszabb ideig tartó mozgásformák, mint pl. a gyaloglás vagy a kocogás tüköletesen elegendőek az egészség megőrzéséhez és a betegségekől való gyógyuláshoz. Ehhez azonban hetente mintegy 20-30 km gyaloglásra vagy kocogásra van szükségünk, ami napi szintre lebontva 3-4 km-t jelent. (Reuters Health 2007. augusztus 6.)