Gyalogoljunk a munkahelyünkre!

Azok, akik a munkahelyÃ¼kre gyalog
jÃ¡rnak, nagyobb esÃ©llyel elkerÃ¼lhetik a cukorbetegsÃ©g kialakulÃ¡sÃ¡t. Egy japÃ¡n vizsgÃ¡lat szerint azoknak, akik rendszeresen gyalogolnak a munkÃ¡ba, lÃ©nyegesen alacsonyabb a vÃ©rcukorszintje, mint a gÃ©pjÃ¡rmûveket hasznÃ¡lÃ³knak. Az is kiderÃ¼lt, hogy akik naponta legalÃ¡bb 21 percet gyalogolnak, azoknÃ¡l a diabÃ©tesz kockÃ¡zata 25%-kal kisebb, mint a napi csak 10 percet gyaloglÃ³knÃ¡l. A felmÃ©rÃ©st 8600 fÃ©rfi bevonÃ¡sÃ¡val vÃ©geztÃ©k, akik mindannyian Ã¼lõ munkÃ¡t folytattak. Mindezek alapjÃ¡n kijelenthetõ, hogy rendszeressÃ©ggel vÃ©gzett, kellõen hosszÃº gyaloglÃ¡s csÃ¶kkenti a cukorbetegsÃ©g kialakulÃ¡sÃ¡nak veszÃ©lyÃ©t Ã©s talÃ¡n az egyik legegyszerûbb mÃ³dja a megelõzÃ©snek. (Reuters Health 2007. szeptember 26.)