A gyaloglás jó

Az elhÃ-zott Ã©s magas koleszterinszintû emberek szÃ¡mÃ¡ra sokszor rÃ©mÃ¡lomnak tûnik a rendszeres testmozgÃ¡sra valÃ³ felszÃ³lÃ-tÃ¡s, hiszen mindenkinek a zsÃ-rpÃ¡rnÃ¡k nÃ©lkÃ¼li, tÃ¶kÃ©letes izomzatÃº sportolÃ³k jelennek meg, akik igazÃ¡n nagy teljesÃ-tmÃ©nyekre kÃ©pesek, ugyanakkor az Ã¡tlagember Ã©s â€žÃ¡tlagelhÃ-zott" szÃ¡mÃ¡ra elÃ©rhetetlen ideÃ¡lt mutatnak. A jÃ³ hÃ-r az, hogy nem õket kell kÃ¶vetni. KimutattÃ¡k, hogy a szÃ-v-Ã©s keringÃ©si betegsÃ©gek megelõzÃ©sÃ©ben Ã©s kezelÃ©sÃ©ben, a testsÃºly- Ã©s koleszterinszint-csÃ¶kkentÃ©sben nem elsõsorban a testmozgÃ¡s erõs intenzitÃ¡sa, mint inkÃ¡bb a mennyisÃ©ge a fontos. HabÃ¡r az erõs intenzitÃ¡s nem termÃ©szetesen nem Ã¡rtalmas, de ha csak rÃ¶vid idõre korlÃ¡tozÃ³dik, akkor kevÃ©s haszna van. Az enyhÃ©bb intenzitÃ¡sÃº, de hosszabb ideig tartÃ³ mozgÃ¡sformÃ¡k, mint pl. a gyaloglÃ¡s vagy a kocogÃ¡s tÃ¶kÃ©letesen elegendõek az egÃ©szsÃ©g megõrzÃ©sÃ©hez Ã©s a betegsÃ©gekbõl valÃ³ gyÃ³gyulÃ¡shoz. Ehhez azonban hetente mintegy 20-30 km gyaloglÃ¡sra vagy kocogÃ¡sra van szÃ¼ksÃ©gÃ¼nk, ami napi szintre lebontva 3-4 km-t jelent. (Reuters Health 2007. augusztus 6.)