

Persoanele care fac naveta folosind bicicleta prezintă un risc mult mai mic de moarte prematură sau de a dezvolta cancer ori boli de inimă, astfel că autoritățile guvernamentale ar trebui să facă tot ce le stă în putință pentru a încuraja transportul activ, susține un studiu recent, citat joi de Reuters.

În cadrul cercetării publicate în jurnalul medical "BMJ", oamenii de știință au descoperit că utilizarea bicicletei pentru deplasarea la serviciu a fost asociată cu beneficii semnificative pentru sănătate — un risc cu 45% mai redus de a dezvolta cancer și o probabilitate cu 46% mai mică de apariție a bolilor de inimă — prin comparație cu persoanele mai puțin active.

Mersul pe jos la locul de muncă a fost asociat cu un risc cu 27% mai scăzut de a dezvolta boli de inimă și cu o probabilitate cu 36% mai redusă de deces din cauza acestora, chiar dacă, per total, s-a observat că această activitate nu a avut nici un efect asupra riscului de cancer sau de moarte prematură, se mai arată în studiu.

Cercetarea a fost efectuată pe 264.377 de persoane cu vârsta medie de 53 de ani ale căror informații au fost colectate pentru UK Biobank — o bază de date cu informații biologice de la jumătate de milion de adulți din Marea Britanie.

Fiind un studiu observațional, nu poate fi trasă însă o concluzie fermă cu privire la cauză și efect, au menționat cercetătorii. Potrivit acestora, descoperirile ar putea fi influențate de unii factori precum faptul că modul și distanța de deplasare au fost înregistrate pe baza raportărilor provenite de la subiecți și nu din măsurători obiective.

Însă, "în cazul în care există o relație cauzală, descoperirile sugerează că starea de sănătate a populației ar putea fi îmbunătățită prin politici de încurajare a deplasării active la locul de muncă, în special prin ciclism", notează cercetătorii. Printre aceste măsuri se numără crearea de mai multe piste pentru biciclete, sporirea sistemelor de cumpărare sau închiriere a acestor vehicule și îmbunătățirea accesului bicicliștilor în mijloacele de transport în comun.

Potrivit lui Lars Bo Andersen, profesor în cadrul Western Norwegian University of Applied Sciences, care nu a fost direct implicat în studiu, dar a scris un comentariu în "BMJ" referitor la acesta, descoperirile "reprezintă un apel clar la acțiuni politice în vederea îmbunătățirii sănătății publice prin reducerea ratei bolilor cronice". De asemenea, susține el, "trecerea de la mașini la moduri mai active de deplasare va contribui la o îmbunătățire a traficului în centrele urbane aglomerate și va reduce poluarea din atmosferă, având totodată beneficii pentru sănătate".

AGERPRES