

# Istraživanje: bolje u šetnju, nego u teretane

Norveški znanstvenici utvrdili su da su za zdravlje korisnije duge, spore šetnje u prirodi od kratkog i intenzivnog trčanja po pokretnoj traci jer se pokazalo da je ključno koliko se ukupno vremena provede tijekom dana u sjedećem položaju, prenosi američka mreža NBC.

Za one koji preziru odlaske u teretane ovo djeluje previše dobro da bi bilo istinito, no znanstvenici su utvrdili da je možda i važnije smanjiti broj sati provedenih u sjedenju nego intenzivno vježbati, prema istraživanju objavljenom u časopisu PLOS ONE.

Kad su ispitanici proveli dva sata stojeći i četiri sata hodajući imali su zdravije razine inzulina i niže trigliceride nego kad su proveli jedan sat dnevno u najintenzivnijem mogućem vježbanju u teretani. Bolje razine inzulina i niži trigliceridi postignuti su kod šetača iako su dvije skupine prosječno trošile podjednaku količinu kalorija na vježbanje odnosno dugotrajne šetnje.

Znanstvenici ističu da je glavna razlika bila u broju sati koji su provedeni u sjedećem položaju tijekom dana.

"Naše eksperimentalno istraživanje o minimalnim aktivnostima pokazuje da smanjivanje vremena provedenog u sjedenju dovodi do poboljšavanja pokazatelja zdravstvenih rizika", kaže autor istraživanja Hans Savelberg, profesor sa sveučilišta u Maastrichtu.

"Čovjek je stvoren za hodanje, za puno hodanja", kazala je Karol Watson koja predaje kardiologiju na medicinskom fakultetu kalifornijskog sveučilišta u Los Angelesu. "To ne znači maratone nego stalno kretanje".

U istraživanju je sudjelovalo 18 studenata koji su naizmjenice provodili dane u cjelodnevnom sjedenju bez vježbanja, četverosatnim šetnjama uz dodatna dva sata dnevno na nogama te jednosatnom intenzivnim vježbanju na biciklu u teretani uz 13 sati sjedenja dnevno.

Nakon svake faze eksperimenta mjerene su razine lipida u krvi te osjetljivost inzulina i najgore rezultate polučilo je cjelodnevno sjedenje bez ikakve fizičke aktivnosti.

Ono što je znanstvenike iznenadilo bilo je da su oni koji su puno šetali imali 22 posto bolje vrijednosti triglicerida od osoba koje su kraće ali intenzivnije vježbale u teretani. (Hina)

<http://dalje.com/hr-zivot/istrazivanje--bolje-u-setnju-nego-u-teretane/457552>