



پیاده‌روی با دویدن برابری می‌کند

براساس تحقیقاتی که نتایج آن اخیراً منتشر شده است، مقدار انرژی مصرفی در پیاده‌روی و دویدن مشابه است.

سلامت نیوز: براساس تحقیقاتی که نتایج آن اخیراً منتشر شده است، مقدار انرژی مصرفی در پیاده‌روی و دویدن مشابه است. بررسی‌های 6 ساله روی بیش از 33 هزار دوندۀ و 16 هزار فردی که پیاده‌روی می‌کردند، نشان می‌دهد به‌طور کلی دوندگان در معرض خطر کمتری از ابتلا به فشارخون بالا و کلسترول بالا و دیابت قرار دارند. با این‌حال مقایسه دوندگان با افرادی که پیاده‌روی می‌کنند نشان می‌دهد احتمال بروز خطرات قلبی در این دو گروه مشابه است و هر دو گروه به یک میزان انرژی مصرف می‌کنند. محققان بر این باورند که می‌توان از این نتایج برای تشویق افراد به انجام فعالیت جسمی بدون درنظر گرفتن شدت آن استفاده کرد. منبع: هفته نامه نوین پزشکی