

LAS POSILIDADES DECRECEN AÚN MÁS EN LOS QUE LO HACEN EN BICICLETA**Ir caminando al trabajo reduce el riesgo de padecer de diabetes y presión arterial alta**

MADRID, 6 Ago. (EUROPA PRESS) -

Ir caminando al trabajo reduce el riesgo de padecer de diabetes y presión arterial alta, tal y como ha evidenciado una investigación llevada a cabo por el Imperial College y la University College de Londres (Reino Unido).

Este trabajo, que ha sido publicado en la revista 'American Journal of Preventive Medicine', expone que las personas que acuden a su centro laboral a pie en lugar de hacerlo en un vehículo privado "son alrededor de un 40 por ciento menos propensas de padecer esta enfermedad metabólica".

Para llegar a esta conclusión, los expertos de ambas instituciones británicas han realizado una encuesta sobre 20.000 personas residentes en el Reino Unido, cuyos parámetros de salud han sido también evaluados. Tras ello, han constatado que montar en bicicleta, caminar o viajar en transporte público "se asocia con un menor riesgo de tener sobrepeso".

En cuanto a la presión arterial, los especialistas han hallado que las personas que van a trabajar andando "son un 17 por ciento menos propensas a tener presión arterial alta. Por su parte, los que lo hacen en bicicleta "tienen la mitad de probabilidades de tener diabetes que los que acuden a trabajar en su coche particular.

LAS ENFERMEDADES CARDIACAS, PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN REINO UNIDO:

Según los expertos en salud, la presión arterial alta, la diabetes y el sobrepeso "son los principales factores de riesgo de enfermedades cardíacas y circulatorias", circunstancia que es la principal causa de muerte en el Reino Unido. Por este motivo, animan a no conducir de camino al trabajo.

A juicio del miembro de la Facultad de Salud Pública del Imperial College y autor principal del estudio, el doctor Anthony Laverty, hacer del uso de la bicicleta o de la práctica de caminar una actividad rutinaria "es bueno para la salud personal".

De esta forma se observa también en la investigación, y es que el 19 por ciento de los que usan vehículo privado al acudir a su trabajo son obesos, mientras que los que lo hacen caminando sólo lo son en un 15 por ciento. Por su parte, los que usan la bicicleta tienen obesidad en un 13 por ciento de los casos.