

# Ποδήλατο και βάρη διώχνουν τα κιλά



**Η** ποδηλασία και το γρήγορο περπάτημα βοηθούν τις γυναίκες να ελέγξουν το βάρος τους στα 30 και στα 40 τους, σύμφωνα με μία νέα μελέτη. Ωστόσο, το αργό περπάτημα δεν παρέχει το ίδιο όφελος.

Το εύρημα προέρχεται από την ανάλυση στοιχείων από 116.608 γυναίκες, από το 1989 έως το 2005. Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Αρχαία Εσωτερικής Παθολογίας», αφού έλαβαν υπόψη όλους τους παράγοντες κινδύνου για παχυσαρκία, συμπεράναν ότι όσες γυναίκες άρχισαν να κάνουν ποδήλατο ή βάρη επί 30 λεπτά την ημέρα, όχι μόνο κατόρθωσαν να διατηρήσουν αμετάβλητο το σωματικό βάρος τους, αλλά έχασαν και λίγα κιλά.

Αντιθέτως, όσες περιορίσαν τον χρόνο που έκαναν ποδήλατο ή βάρη, πήραν 3 κιλά κατά μέσον όρο.

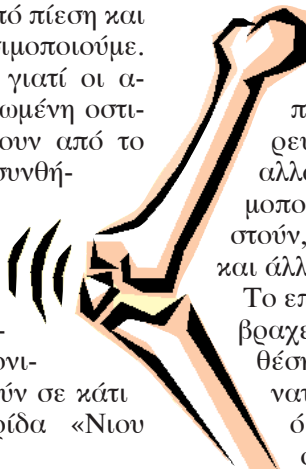
Το εύρημα αυτό, κατά την επικεφαλής ερευνητριά δρ Αν Λασκ, από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, «υποδηλώνει ότι και τα δύο μπορούν να βοηθήσουν τις γυναίκες να αποκτήσουν σταδιακά το βάρος της νιότης τους».

## Τα οστά δεν είναι πιο δυνατά μετά το κάταγμα

**Τ**α οστά μας αναπτύσσονται και δυναμώνουν όταν βρίσκονται υπό πίεση και εξασθενούν όταν δεν τα χρησιμοποιούμε. Το γεγονός αυτό εξηγεί λ.χ. γιατί οι αστροναύτες παρουσιάζουν μειωμένη οστική πυκνότητα όταν επιστρέφουν από το Διάστημα, όπου επικρατούν συνθήκες έλλειψης βαρύτητας.

Ωστόσο, παρά την ευρύτατα διαδεδομένη αντίληψη ότι τα κόκαλά μας γίνονται πιο δυνατά ύστερα από ένα κάταγμα, δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία που να συνηγορούν σε κάτι τέτοιο, αναφέρει η εφημερίδα «Νιου Γιόρκ Τάιμς».

Όπως εξηγεί ο δρ Τέρι Αμαραλ, διευθυντής του Τμήματος Παιδιατρικής Ορθοπαιδικής Χειρουργικής στο Ιατρικό Κέντρο Μοντεφιόρε του Μπρονξ, όταν σπάσει ένα οστό, αρχίζει η διαδικασία επούλωσης δημιουργώντας έναν προστατευτικό θρόμβο αίματος στο σημείο του κατάγματος, στον οποίο αρχίζει να συσσωρεύεται ασβέστιο.



Στις περισσότερες περιπτώσεις, τοποθετείται νάρθηκας ή γύψος, για να προστατευθεί το κάταγμα. «Στην περιοχή του κατάγματος συσσωρεύεται πολύ γρήγορα ασβέστιο, αλλά επειδή δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει κανένας το σπασμένο οστό, το υπόλοιπο χάνει ασβέστιο και άλλα μέταλλα», προσθέτει.

Το επακόλουθο είναι να υπάρχει μια βραχεία περίοδος κατά την οποία η θέση του κατάγματος είναι πιο δυνατή από το υπόλοιπο οστό. Όταν όμως βγει ο νάρθηκας και το σπασμένο οστό αρχίζει πάλι να χρησιμοποιείται, η δύναμή του γίνεται παντού η ίδια.

Ο δρ Αμαραλ τονίζει ότι σε εργαστηριακές μελέτες, στις οποίες υγιή και επουλωμένα οστά υποβλήθηκαν σε δυνάμεις κάμψης και περιστροφής, διαπιστώθηκε πως μπορούσαν να σπάσουν με ίδιο τρόπο σε οποιοδήποτε σημείο τους.



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ**

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**  
Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**
- **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**
- **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

- **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

**Head Office and Chapel**

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150



**Dynasty Stone Art**

Μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα

dynastystone@yahoo.com.au

ΤΗΛ. 9787 6635

Επικοινωνείστε με την ΜΑΡΙΑ: ΚΙΝ. 0402 154 852



- Για μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα και σε προσιτές τιμές στα πλαίσια του προϋπολογισμού σας, τηλεφωνείστε μας τελευταία, αφού πάρετε τιμές και από αλλού!
- Προσφέρουμε εγγύηση χωρίς περιορισμούς στα υλικά και στην κατασκευή.
- Στην περίπτωση που δυσκολεύεστε με τα αγγλικά, διαθέτουμε πολύγλωσσο προσωπικό για την εξυπηρέτησή σας.

**371 Park Road, Regents Park NSW 2143**

13643