

Децата, които отиват пеша на училище, са по-малко стресирани

Ходенето от дома до училище сутрин, намалява стреса при децата по време на учебния ден, се казва в американско проучване.

А изминаването пеша поне на един километър намалява сърдечната честота и кръвното налягане, които може да доведат до сърдечно-съдови заболявания в по-късна възраст, твърдят учени от САЩ. Те открили, че по време на изпитване децата, които отиват на училище с превозно средство, имат повишено кръвно налягане до три пъти по-високо от това на своите съученици, които се разхождат до училището. Нивата на дистрес са два пъти по-високи за пасивно придвижващите се до училище, в сравнение с физически активните деца.

Един от учените – Тони Армстронг, споделя: „Генезисът на сърдечно-съдовите заболявания започва още в детска възраст, така че ако можем да намерим някакъв начин за спиране или за забавяне на този процес, това ще бъде от важна полза за здравето. Ние знаем, че физическата активност има защитен ефект върху развитието на сърдечно-съдовите заболявания чрез намаляване на нивото на дистреса. Ходенето е една от най-„зелените“ и най-евтините форми на дейност, която учениците могат да практикуват, за да подобрят здравето си в дългосрочен план. Предишни изследвания, извършени от Министерството на транспорта, сочат, че 90% от учителите забелязват, че децата, които ходят до училище са по-бдителни и готови да работят, след като пристигнат в класната стая.“

Учените отбелязват със съжаление факта, че броят на децата, ходещи пеша до училище, бележи постоянен спад през последните две десетилетия. Шокиращ е процентът (45%) на пътуващите в превозно средство до училище, въпреки, че по-голямата част от тези деца живеят недалеч от училищния двор и могат да изминат разстоянието от дома си до училището само за 15-20 минути.

„Ако искаме да избегнем прогнозата, че в близко бъдеще всяко четвърто дете в Америка ще бъде с наднормено тегло, трябва да предприемем действия веднага!“, предупреждава Т. Армстронг.