

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Jeździsz do pracy na rowerze? Pożyjesz dłużej

Osoby podróżujące do pracy rowerem mają mniejsze ryzyko zgonu - wykazali naukowcy z trzech prestiżowych uczelni. Wyniki swoich badań opublikowali na łamach pisma „International Journal of Epidemiology”

Autorami tych ustaleń (<http://dx.doi.org/10.1093/ije/dyz257>) są specjaliści z University of Otago (Nowa Zelandia), University of Melbourne (Australia) i University of Auckland (Nowa Zelandia). Kierująca nimi dr Caroline Shaw, twierdzi, że ludzie, którzy dojeżdżają do pracy na rowerze, mają 13-procentową redukcję śmiertelności, prawdopodobnie z powodu różnorodnych korzyści zdrowotnych wynikających ze wzmożonej aktywności fizycznej. U osób, które chodziły do pracy pieszo lub korzystały z transportu publicznego, zmniejszenia śmiertelności nie stwierdzono.

Naukowcy wykorzystali dane z nowozelandzkiego spisu śmiertelności, łączącego w sobie spis ludności i dokumentację dotyczącą umieralności. Użyli informacji zebranych w latach 1996, 2001 i 2006, w których pytano respondentów, jaki jest ich główny sposób podróży do pracy. Następnie, na podstawie dokumentacji, śledzili losy ankietowanych.

W sumie badaniem objęto 3,5 mln Nowozelandczyków. „To jedno z największych w historii badań kohortowych w celu ustalenia związku między sposobem dojazdu do pracy a śmiertelnością - podkreśla dr Shaw. - Przez 15 lat przebadaliśmy aż 80 proc. ludności Nowej Zelandii w wieku produkcyjnym, więc jest to grupa wysoce reprezentatywna”.

Okazało się, że ponad 80 proc. mieszkańców Nowej Zelandii podróżuje do pracy samochodem, 5 proc. chodzi tam na piechotę, a zaledwie 3 proc. jeździ na rowerze.

„Zauważyliśmy, że istnieją różnice pomiędzy płciami w sposobie dojazdu do pracy: rowerem podróżowało do miejsca pracy 2 proc. kobiet i 4 proc. mężczyzn, za to więcej kobiet chodziło do niej lub biegło (w sumie 7 proc.) w porównaniu do mężczyzn (5 proc.). Także większy odsetek młodszych osób jeździł rowerem, spacerował lub korzystał z transportu publicznego w porównaniu do osób starszych” - opowiada autorka publikacji.

Jak dodaje, dane pozyskane ze spisu nie zawierały niestety żadnych szczegółów co do intensywności dojazdów do pracy, więc osoby, które mieszkały w śródmieściu i miały zaledwie 200 metrów do pracy, zaliczono do tej samej kategorii, co osoby, które musiały do niej dochodzić lub dojeżdżać rowerem kilkadziesiąt minut pod górę.

„Co ważne, nie zaobserwowaliśmy wzrostu liczby ofiar śmiertelnych wypadków drogowych, które wiązałyby się z chodzeniem pieszo lub jeżdżeniem na rowerze. I to pomimo tego, że system drogowy w Nowej Zelandii w czasie przeprowadzania tego badania był w dużej mierze zdominowany przez samochody, a drogi rzadko uwzględniały pieszych i rowerzystów” - podkreśla badaczka.

Jej zdaniem otrzymane wyniki mocno wspierają inicjatywy mające na celu zachęcenie większej liczby osób do poruszania się po mieście rowerem.

„Zwiększenie liczby pracowników dojeżdżających do swoich miejsc pracy na rowerze będzie jednak wymagać zupełnie nowej polityki; zarówno transportowej, jak i urbanistycznej. Szczególnie w kraju o tak niskim poziomie liczby rowerzystów, jak Nowa Zelandia” - uważa Shaw.

Chociaż nie wykazano żadnego związku pomiędzy chodzeniem pieszo do pracy lub korzystaniem z transportu publicznego a zmniejszeniem śmiertelności, dr Shaw twierdzi, że istnieją powody, aby promować i te środki transportu.

„Chodzenie do pracy przynosi korzyści zdrowotne związane z aktywnością fizyczną inne niż redukcja śmiertelności, np. zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym i cukrzycy. Za to transport publiczny ma tę zaletę, że emituje mniej węgla” - przekonuje.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29411.html>



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

# Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**