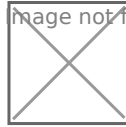


Πόσο επηρεάζει την άθλησή μας η γειτονιά μας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



13047775374_20b88e1472_k

image not found or type unknown

Πόσο επηρεάζει η περιοχή όπου κατοικούμε την καθημερινή μας άσκηση; Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα η απάντηση είναι “πολύ”, καθώς ο αστικός σχεδιασμός κάθε περιοχής είναι έντονα συνδεδεμένος με τη φυσική άσκηση των κατοίκων της. Τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με τον αστικό σχεδιασμό και τον χρόνο που περπατάνε οι κάτοικοι μίας περιοχής, δεν μπορούσαν παρά να δείξουν ότι **οι κάτοικοι περιοχών με καλύτερο αστικό σχεδιασμό και πράσινους χώρους περπατούν μέχρι και 1,5 ώρα περισσότερο από κατοίκους άλλων περιοχών.**

Η έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε σε διεθνές επίπεδο, μελέτησε το επίπεδο άσκησης -κυρίως το περπάτημα- σε σχέση με το αστικό περιβάλλον, ενώ έδειξε πως τα πάρκα και οι πράσινοι χώροι προωθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ακόλουθα είναι και τα περιβαλλοντικά οφέλη, όπως είναι η βελτίωση της ποιότητας του αέρα αλλά και της ηχορρύπανσης, μέσω της μειωμένης χρήσης του αυτοκινήτου.

Και μπορεί η άσκηση για πολλούς από εμάς να είναι «αγγαρεία», ωστόσο είναι απαραίτητη για την καλή υγεία μας, δεδομένου ότι σε παγκόσμιο επίπεδο, η σωματική αδράνεια είναι υπεύθυνη για 5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως καθώς αποτελεί αιτία για ασθένειες όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις και κάποιες μορφές καρκίνου.

Ποιες περιοχές όμως διαθέτουν χαρακτηριστικά που ευνοούν τα επίπεδα δραστηριότητας μας και ποιοι είναι οι δείκτες μέτρησης των αποτελεσμάτων;

-Ο πρώτος δείκτης αφορά την **πυκνότητα της κάθε γειτονιάς**, δηλαδή πόσο εύκολα μπορεί να τη διασχίσει κάποιος με τα πόδια, τόσο για βόλτα όσο και για εξωτερικές δουλείες, ώστε να αποτρέπεται η χρήση αυτοκινήτου.

-Στη συνέχεια **σημαντικό ρόλο παίζει και μικρή απόσταση μεταξύ των στάσεων των μέσω αστικής συγκοινωνίας**. Είναι ενδιαφέρον ότι η μεγαλύτερη απόσταση των στάσεων μεταξύ τους δεν σχετίζεται με τα επίπεδα αθλητικής δραστηριότητας. Αντ’ αυτού, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι πολλές στάσεις σε

σχετικά μικρές αποστάσεις δίνουν τη δυνατότητα στους κατοίκους να περπατήσουν προς τη στάση που τους βολεύει, και έτσι θα αποκτήσουν έναν τρόπο ζωής λιγότερο εξαρτημένο από το αυτοκίνητο.

-Τέλος, τα πάρκα και οι ανοιχτοί πράσινοι χώροι αποτέλεσαν σημαντικό δείκτη μιας που επιλέγονται όχι μόνο ως χώροι αναψυχής και διασκέδασης για μικρούς και μεγάλους, αλλά και ως τα κατάλληλα μέρη για πεζοπορία μακριά από τη βοή των δρόμων και την αποπνικτική ατμόσφαιρα των καυσαερίων.

Εσένα, πώς τα πάει η περιοχή σου από πράσινους χώρους; Αν πιστεύεις ότι το πράσινο είναι σε καλό επίπεδο, ξεκίνα να περπατάς και να απολαμβάνεις τη γειτονιά σου! Αν όχι, αξιολόγησε όλα όσα θα ήθελες να βελτιωθούν μέσα από την μέσα από την εφαρμογή [WWF GreenSpaces!](https://www.wwf.gr/green-spaces)

Πηγή πληροφοριών: [Science for environment policy](https://www.scienceforenvironmentpolicy.eu/)- [kalyterizoi.gr](https://www.kalyterizoi.gr/)