



Oscar Franco és munkatársai a *Cambridge-i Egyetemről* az *Európai Kardiológiai Társaság* éves találkozóján hétfőn ismertették azt a tanulmányt, amelyhez hét korábbi, százezernél több ember bevonásával készült vizsgálat adatait elemezték újra.

Öt tanulmány eredménye szerint jó hatással van a szív egészségére a csokoládé fogyasztása, két tanulmány eredménye szerint nem. A megállapítások szerint átlagosan 37 százalékkal kisebb volt a szív- és érrendszeri betegségek és 29 százalékkal alacsonyabb a szélütés kockázata azoknál, akik a legtöbb csokoládét ették azokhoz képest, akik a legkevesebbet. Franco - akinek tanulmánya a *British Medical Journal* című orvosi folyóirat online kiadásában is megjelent - hozzátette, hogy a csokoládétól (kakaótól) származó előnyt felülmúlhatja sok édesség egészségtelen volta, nagy zsír- és cukortartalma.

Dán kardiológusok szintén hétfőn ismertetett tanulmánya szerint a kerékpározás szívvédő hatását kevésbé a tekerés időtartama vagy távolsága, inkább annak intenzitása határozza meg. A rendszeresen és intenzíven bicikliző férfiak átlagosan 5,3 évvel éltek tovább, mint a lassú tempóban kerékpározók. Utóbbiakhoz képest még a közepes tempóban tekerő férfiak is 2,9 évvel tovább éltek. A vizsgálatba bevont nőknél 2,9 és 2,2 többletét hozhatott a rendszeres erőteljes, illetve közepes intenzitású kerékpározás.

Az is igazolódni látszik egy tanulmány alapján, hogy a nevetés a legjobb orvosság. **Michael Miller**, a *Ma*

rylandi Orvosi Egyetem

kutatója különböző érzelmi tartalmú filmeket mutatott a vizsgálatban részt vevő önkénteseknek, akiknél ezt követően megmérte ereik átmérőjét. Az erek összehúzódása, szűkülése csökkenti a vér áramlását a szervezetben. Miller azt tapasztalta, hogy 30-50 százalékos különbség mutatkozott az erek átmérőjében a nevetés és a mentális stressz fázisai között.

A *Helsinki Egyetem* kutatói **Tea Lallukka** vezetésével azt tekintették át tanulmányukban, hogy a munkahelyi feszültség és a túlórák miként járulnak hozzá az egészségtelen életmód kialakulásához. Megállapították, hogy az alkalmazásban álló emberek általában jobb egészségi állapotban vannak, mint a munkanélküliek, ám a stresszes munkakörökben dolgozóknál gyakrabban fordul elő túlsúly és egészségtelen életmód, mint a nyugodtabb munkahelyi környezetben tevékenykedőknél.

Forrás: MTI