

步行友好型城市居民糖尿病和肥胖症发病率较低

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17544.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

步行友好型城市居民糖尿病和肥胖症发病率较低。一项研究发现，通过将城镇改造成步行、骑自行车或乘坐公共交通工具比开车更安全、更方便的地方，可以降低糖尿病和肥胖症的发病率。相关成果日前发表于《内分泌学评论》。

加拿大多伦多大学的Gillian Booth和同事查阅了170多项以前的研究并发现了一致的证据，表明那些生活在步行和骑自行车较方便的地区的人更活跃，患糖尿病或肥胖症的可能性更低。

Booth团队参考的一项大型研究涉及32767人，结果显示，居住在步行友好型城市的成年人的肥胖率为43%，而生活在步行不太方便的地区的成年人的肥胖率为53%。

另一项涉及110万成年人血液分析的研究也证明了行人友好型城市的好处。研究开始时血糖水平正常的人，如果居住在对行人不友好的地区，他们8年后出现糖尿病前期症状的可能性要高出20%。

英国糖尿病协会称，英国国民健康服务体系（NHS）每年花费100亿英镑用于治疗糖尿病，约占其预算的10%。NHS估计，1/4的英国成年人患有肥胖症，到2050年，每年用于治疗这种疾病的费用将达到97亿英镑。让城镇和城市更安全、更方便行走，可能是应对这两种流行病的一种具有高性价比的方法。

Booth表示，这项研究表明，这些疾病的预防和治疗都有作用，而无限的城市扩张导致人们依赖汽车，这是需要解决的问题之一。她认为解决方案是要采取一系列措施，包括提高居住密度并在步行距离内增设商店和提供相关服务，增加自行车和人行道，以及改善公共交通。

有一致的证据表明，如果人们有这些选择，就更有可能进行体育锻炼。Booth说。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1210/endrev/bnac005>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Gillian Booth 来源：《内分泌学评论》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发