

## RICERCA CHOC, INATTIVITA' FISICA UCCIDE COME FUMO

18 Luglio 2012

---

ROMA - L'inattività fisica è mortale quanto il fumo.

È il risultato choc di una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica Lancet e diretta dall'epidemiologa Imin Lee del Brigham and Women's Hospital di Boston, negli Usa. Secondo il team di 33 scienziati, il 10 per cento delle morti premature nel mondo deriva dal fatto che le persone non fanno abbastanza moto: nel 2008 la 'pigrizia' ha provocato 5,3 milioni di vittime su un totale 57 milioni.

L'inattività, si legge nello studio, è responsabile del 6 per cento dei casi di malattie coronariche e del 7 per cento di quelli di diabete di tipo 2. Non solo. Circa il 10 per cento dei casi di cancro al seno e al colon è associabile alla mancata pratica di attività fisiche.

Per fare un esempio, nel 2008 le vittime di malattie coronariche sono state in totale 7,25 milioni. Soltanto in Europa, 121 mila persone avrebbero potuto salvarsi se avessero fatto con regolarità un po' di 'sport'. Di qui la raccomandazione degli esperti: per mantenersi in salute occorre praticare almeno 150 minuti di esercizi moderati a settimana, come una passeggiata di mezz'ora cinque giorni su sette.