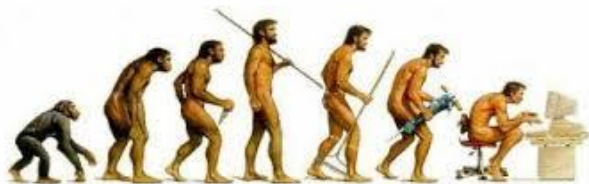


28 luglio 2016 11:39

Mancanza di attivita' fisica. Un costo di 61 miliardi di euro. Studio

di [Redazione](#)

Secondo uno studio pubblicato oggi, i problemi sanitari legati alla mancanza di attivita' fisica sono costati 67,5 miliardi di dollari (61 miliardi di euro) al mondo durante il 2013, cioe' piu' del prodotto interno lordo di un Paese come il Costa Rica.

Secondo questo studio pubblicato sulla rivista medica britannica The Lancet, il totale si distribuisce in 53,8 miliardi di dollari di spese di sanita' e 13,7 miliardi di dollari in perdita di produttivita'. Questo studio si basa su 142 Paesi che rappresentano il 93% della popolazione mondiale. E' il primo a quantificare il costo della "pandemia" di sedentarieta', che viene associata a cinque milioni di decessi nel mondo ogni anno.

Il costo reale potrebbe essere ancora maggiore

Il costo reale potrebbe essere ancora maggiore, fanno sapere gli autori perche' la loro valutazione include solo le cinque grandi maggiori malattie associate all'inattivita' fisica: malattia coronarica, problemi vascolari cerebrali, diabete di tipo 2 (il piu' frequente), cancro al seno e al colon.

I Paesi ricchi hanno, in proporzione il maggior fardello finanziario dell'inattivita' (80,8% dei costi di spese sanitarie e 60,4% dei costi indiretti). Per i Paesi a reddito basso o medio, il costo si manifesta essenzialmente in termini di malattie e di morti premature. Se in questi Paesi in via di sviluppo la sedentarieta' continua ad aumentare, il fardello finanziario aumentera' anche per essi, sottolinea Melody Ding dell'Universita' di Sydney (Australia), che ha diretto la ricerca.

Un'ora quotidiana di esercizio

Secondo un secondo studio pubblicato su The Lancet, e' possibile annullare il maggior rischio di morte legato ad una posizione sedentaria di otto ore ogni giorno, facendo almeno un'ora di esercizi quotidiani. La corsa a 5,6 KM/h o l'uso della bicicletta per divertimento a 16 Km/h sono degli esempi.

L'Organizzazione Mondiale della Sanita' consiglia, dalla sua parte, almeno 150 minuti di attivita' fisica ogni settimana. Cioe' molto meno dei 60 minuti quotidiani raccomandati dallo studio, che ha analizzato dati di piu' di un milione di persone. Oggi, solo il 25% delle persone fanno praticametne un'ora o piu' di attivita' fisica ogni giorno, secondo questi dati.

(elaborazione da un lancio dell'agenzia France Press – AFP del 28/07/2016)