ALTRI FILE

E’ da poco tempo che l’inattività fisica viene considerata come fattore di rischio indipendente per la salute delle persone. In questi ultimi anni numerose ricerche hanno delineato l’incidenza negativa della sedentarietà sulla salute elevandone la soglia di attenzione al pari degli altri fattori di rischio non trasmissibili.

“..*In considerazione della prevalenza delle implicazioni globali e degli effetti della inattività fisica, il problema dovrebbe essere definito in modo più appropriato come una pandemia, con importanti conseguenze per la salute, l’economia, l’ambiente e la società..”* The Lancet, 2012

“*..Analisi nazionali e internazionali concordano nel considerare gli effetti nocivi della sedentarietà almeno pari a quelli legati al fumo di tabacco.”* The Lancet, 2012

La sedentarietà, insieme ad una alimentazione non equilibrata, è tra i principali fattori di rischio di patologie quali le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l’obesità, cancro del colon, della mammella, della prostata e del pancreas, l’osteoporosi, la depressione e i traumi da caduta.

Tra i molteplici benefici che l’attività fisica induce, si deve ricordare ad esempio che nella popolazione che pratica regolarmente attività fisica si evidenzia una riduzione del 30-50% del rischio relativo di malattie coronariche e si stima che per le cardiopatie ischemiche l’eccesso di rischio attribuibile ad uno stile di vita sedentario e i suoi costi sociali sono maggiori di quelli attribuibili singolarmente all’obesità, all’ipertensione ed al fumo.