

L'attività fisica è il segreto per godere di buona salute: l'Oms detta le "dosi" minime

Data: 4 ottobre 2016 | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 10 APRILE 2016 - Nella giornata del 6 aprile sono state presentate a Roma, nel corso di un convegno tenuto dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti), le linee guida curate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Nel documento "Strategia per l'attività fisica OMS-2016-2020" vengono suggerite le attività per avere accesso ad una buona salute.

Scopriamo il segreto consigliato dall'OMS per godere di uno stato di salute attivo e vitale: sarebbero consigliati circa 150 minuti a settimana di attività aerobica per le persone adulte mentre per giovani e bambini almeno 60 minuti giornalieri.

"Uno stile di vita sano è l'obiettivo del Ministero della Salute e di tutti i paesi moderni come l'Italia, mangiare bene e avere comportamenti corretti ci permettono di vivere a lungo, ma bisogna farlo sin dalla gestazione in modo da prevenire obesità nei fanciulli. In tutte queste azioni che mettiamo in campo, l'attività fisica deve fare parte della vita dei giovani come formazione ed educazione", avrebbe dichiarato il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin. Un monito forse per i più giovani, considerati la fascia della popolazione più pigra, almeno da quanto scrive nel comunicato l'Oms che sottolinea la registrazione di "un aumento della sedentarietà". [MORE]

Fortemente sconsigliata l'inattività fisica ritenuta il "principale fattore di rischio per la salute. In Europa è riconsiderata responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità". Sottoporre il fisico a inattività provocherebbe "il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon".

L'Italia, a livello europeo, desta particolare preoccupazione per l'obesità in serio aumento nell'ultimo decennio: "dati allarmanti in 46 paesi (l'87% della Regione), oltre la metà degli adulti sono sovrappeso od obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta".

Luigi Cacciatori

Immagine da medicinalive.com

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/l-attivita-fisica-e-il-segreto-per-godere-di-buona-salute-l-oms-detta-le-dosi-minime/87860>

