

# **Le donne che siedono per mezza giornata sono a maggior rischio di un attacco di cuore**

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



19 GENNAIO, 2014 - Le donne che siedono per mezza giornata sono a maggior rischio di un attacco di cuore. Non importa quanto esercizio lo fanno. I ricercatori hanno anche avvertito che la possibilità di sviluppare il cancro aumenta di un quinto tra le donne che trascorrono molto tempo sedute.

Uno degli studi più grandi del suo genere che ha coinvolto ben 93.000 americane post-menopausa ha scoperto che le donne che hanno speso molto tempo sedute e a riposo avevano la possibilità di morire precedentemente rispetto alle coetanee più attive.

[MORE]

Le donne che erano inattive per più di 11 ore al giorno avevano il 12 % in più di probabilità di morire prematuramente per tutte le cause rispetto a quelle che rimanevano sedute per quattro ore o meno. Avevano un rischio maggiore del 27 % di morire per malattie coronariche, la minaccia del cancro è stato superiore al 21 %, con una maggiore possibilità del 13 % di malattie cardiovascolari.

Il nuovo studio ha dimostrato che l'associazione tra sedentarietà e mortalità è presente anche quando mobilità, malattie croniche, fattori demografici e fitness in generale erano fattorizzate.

I ricercatori, i cui risultati sono stati pubblicati nell'*American Journal of Preventive Medicine*, ha detto

che ciò significa anche che chi abitualmente è ginnico è comunque a rischio se si “dedicano” grandi quantità di tempo di inattività.

La dottessa Rebecca Seguin, dell'Università di Cornell in New York ha detto che troppo tempo seduti in un ufficio o guardando la TV rende più difficile riguadagnare le funzioni e la forza fisica. Dai 35 anni in poi, le donne cominciano a perdere massa muscolare – un fattore che accelera con la menopausa. Il regolare esercizio fisico, soprattutto di sollevamento pesi e altri esercizi, di costruzione dei muscoli aiuta a contrastare il declino.

La dott. ssa Seguin ha detto che: "le donne hanno bisogno di trovare modi per rimanere attive. Se si è in un ufficio, bisognerebbe alzarsi e spostarsi frequentemente. Se si è in pensione, trovare il modo di muoversi. Alzarsi tra i programmi televisivi, prendersi delle pause quando si è davanti al computer e quando si legge ed essere coscienti di interrompere il prolungato periodo sedentario".

Insomma, per Giovanni D'Agata, presidente dello “Sportello dei Diritti”, tutti consigli che dovrebbero essere seguiti per vivere una vita migliore e per diminuire la possibilità di subire le conseguenze della prolungata inattività cui sono spesso costretti gli impiegatati amministrativi e i pensionati. Un invito che è rivolto anche ai datori di lavoro che dovrebbero capire che consentire delle brevi pause ai propri dipendenti migliora la qualità della vita ma anche del lavoro.

(notizia segnalata da giovanni d'agata)

---

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/le-donne-che-siedono-per-mezza-giornata-sono-a-maggior-rischio-di-un-attacco-di-cuore/58420>