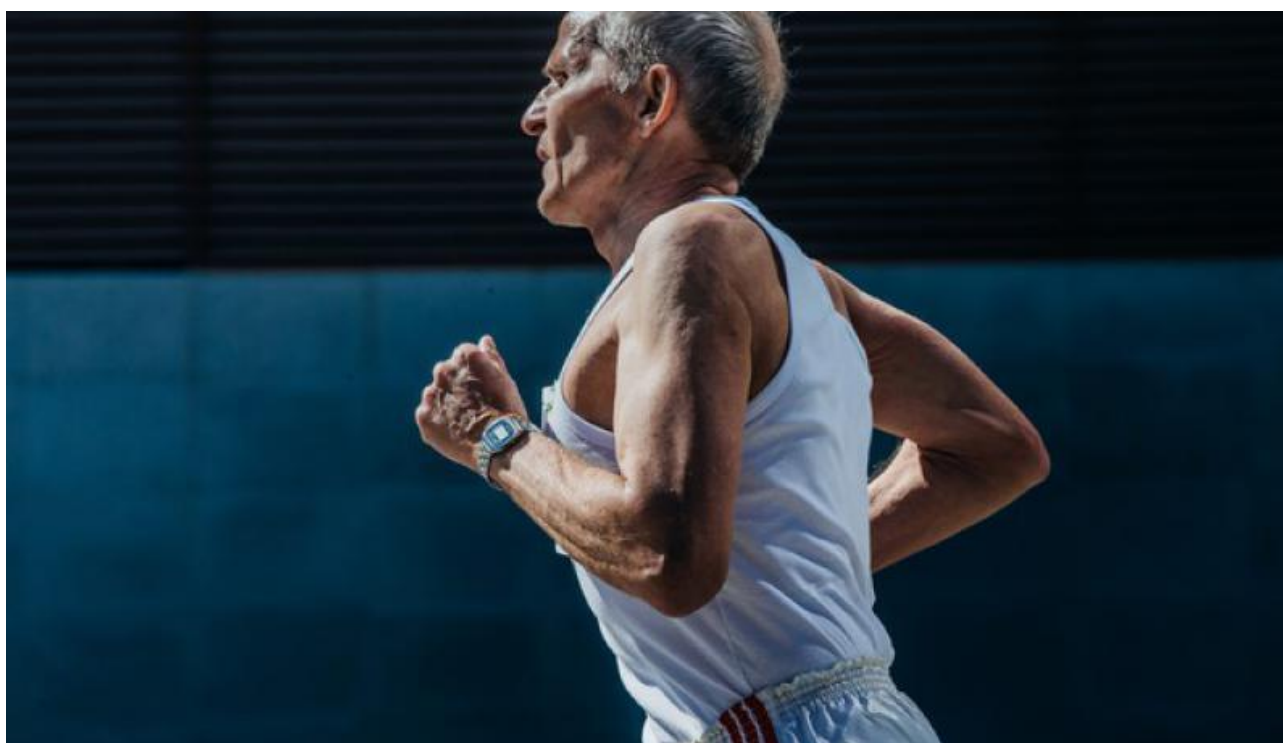


Lo sport è un farmaco naturale che fa vivere 7anni di più

In Italia da sedentarieta' malattie cuore e 16% casi di cancro al seno

Redazione ANSA NAPOLI

08 marzo 2018 18:46



Cardiologi, sport farmaco naturale che fa vivere 7 anni di più © ANSA/Ansa

[+ CLICCA PER INGRANDIRE](#)

Un farmaco naturale che, assieme ad un corretto peso corporeo, permette di vivere circa 7 anni più a lungo rispetto a chi non ne fa uso. E' l'attività fisica, protettiva come un medicinale, con l'ulteriore effetto di ridurre anche lo stress. L'invito a modificare i propri stili di vita all'insegna di un maggiore movimento arriva dai cardiologi, a Napoli per il congresso nazionale della Società italiana per la prevenzione cardiovascolare Siprec.

La sedentarietà, afferma Roberto Pedretti, presidente del Gruppo Italiano di Cardiologia Riabilitativa e Preventiva, "è un importantissimo fattore di rischio cardiovascolare. Secondo i dati dell'Oms l'inattività fisica è il quarto fattore di rischio di mortalità globale, responsabile del 5-6 per cento di tutti i decessi, pari a oltre 3 milioni di persone per anno. Come causa di morte a livello mondiale, essa è preceduta solo dall'ipertensione arteriosa, dal fumo e dall'iperglicemia.

L'inattività fisica è nel mondo causa di circa il 21-25 per cento dei tumori di mammella e colon, del 27 per cento dei casi di diabete e di circa il 30 per cento dei casi di cardiopatia ischemica. Nonostante questo, purtroppo, troppe persone continuano ad essere fisicamente non attive". In Italia, secondo i dati del Progetto PASSI dell'Istituto Superiore di Sanità, continuano ad essere fisicamente non attive circa 4 persone su 10. Questo è vero non solo nella popolazione generale,

avvertono I cardiologi, ma anche nei pazienti cardiopatici, che pure dovrebbero essere particolarmente motivati a cambiare il proprio stile di vita. In Italia, la sedentarietà è causa del 9 per cento delle malattie cardio-vascolari, dell'11 per cento dei casi di diabete di tipo 2, del 16 per cento dei casi di cancro al seno, del 16 per cento dei casi di cancro al colon e del 15 per cento dei casi di morte prematura. In media, invece, affermano gli esperti, "chi è attivo e normopeso vive circa 7 anni più a lungo rispetto ai sedentari obesi". Inoltre, anche in presenza di una condizione di obesità, i soggetti fisicamente attivi, benché in sovrappeso, hanno un rischio cardiovascolare inferiore rispetto ai soggetti sedentari.