

# Η ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ ΣΚΟΤΩΝΕΙ ΜΙΣΟ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΕΤΗΣΙΩΣ



Ένας στους 4 ενήλικες και 4 στους 5 εφήβους στην Ευρώπη ακολουθούν ένα επιβλαβές μοντέλο καθιστικής ζωής και το κόστος αυτής της «σωματικής αδράνειας» για την Ευρωπαϊκή οικονομία υπερβαίνει τα 80 δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως – 5 δισεκατομμύρια

ευρώ περισσότερα από την παγκόσμια ετήσια δαπάνη για ογκολογικά φάρμακα.

Αυτά προκύπτουν από τη νέα μελέτη με τίτλο «Το Οικονομικό Κόστος της Σωματικής Αδράνειας στην Ευρώπη» που δημοσιεύτηκε σήμερα από το Κέντρο Οικονομικών και Επιχειρηματικών Ερευνών (CEBR) με έδρα τη Μεγάλη Βρετανία.

Η μελέτη, η οποία ανατέθηκε από τον Διεθνή Σύνδεσμο για τον Μαζικό Αθλητισμό και τον Πολιτισμό (ISCA-International Sport & Culture Association), καταδεικνύει ότι 500.000 Ευρωπαίοι πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας της σωματικής αδράνειας. Οι πιο κοινές αιτίες θανάτου προέρχονται από τις ασθένειες που συνδέονται με τη σωματική αδράνεια, όπως η στεφανιαία νόσος, ο διαβήτης τύπου II, ο καρκίνος του παχέος εντέρου και ο καρκίνος του στήθους.

Η σωματική αδράνεια κινδυνεύει να εξελιχθεί σε μεγαλύτερο κίνδυνο για τη δημόσια υγεία από το κάπνισμα, όπως αναφέρει η μελέτη, ωστόσο εκτιμάται ότι υπάρχουν οικονομικά και αποτελεσματικά βήματα προκειμένου να κινητοποιήσουν τους ανθρώπους να υιοθετήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Ο πρόεδρος του ISCA Mogens Kirkeby υποστηρίζει: «Πρέπει να κινούμαστε περισσότερο. Είκοσι λεπτά ήπιας άσκησης την ημέρα

θα άλλαζαν σημαντικά τα δεδομένα. Αν μειώναμε μόνο κατά 1/5 το επίπεδο σωματικής αδράνειας στην Ευρώπη, θα σώζαμε 100.000 ζωές και παράλληλα θα εξοικονομούσαμε 16 δισ. ευρώ ετησίως.»

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, σύμφωνα με τον κ. Kirkeby, συστήνει δίωρη μέτριας έντασης άσκηση την εβδομάδα. « Αυτό σημαίνει 20 λεπτά την ημέρα, κάτι τόσο απλό, όπως να κατεβούμε από το λεωφορείο ή το μετρό στην προηγούμενη στάση και να κάνουμε έναν ζωηρό περίπατο μέχρι τη δουλειά, ή να χρησιμοποιούμε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ ή να παίζουμε στο πάρκο με τα παιδιά.»

Η μελέτη αποκαλύπτει, επίσης, ότι η σωματική αδράνεια δεν σχετίζεται μόνο με σωματικές διαταραχές: 1 στους 4 Ευρωπαίους (ή 83 εκατ.) εμφανίζει κακή ψυχική υγεία ενώ άνω των 23 δισ. ευρώ ετησίως εκτιμάται το έμμεσο κόστος των διαταραχών διάθεσης και άγχους που συνδέονται με τη σωματική αδράνεια τη στιγμή που η σωματική άσκηση αποδεδειγμένα βοηθά στη μείωση των επιπτώσεων της κατάθλιψης, του άγχους, της μειωμένης αυτοεκτίμησης, της ψυχικής και συναισθηματικής κόπωσης.

**Πηγή/φωτογραφία: [tvxs.gr](http://tvxs.gr)**