

SALUTE



L'inattività fisica è uno dei problemi sociali più gravi in molte parti del mondo. Si stima che in Europa a causa della sedentarietà ogni anno muoiano 600mila persone.

Stare ogni giorno otto ore seduti a una scrivania di certo non aiuta. Il rimedio proposto dall'Organizzazione mondiale della sanità è quello di incentivare la mobilità "attiva". Tradotto: andare a piedi o in bicicletta. È questo quello che viene definito un approccio "win-win", ossia proficuo in ogni senso, non solo perché fa bene alla salute, ma anche perché può portare a effetti benefici sull'ambiente e sul portafoglio. (...)

L'articolo:

<http://gogreen.virgilio.it/news/green-economy/camminare-andare-bici-riduce-mortalita-risparmi-a-6934.html>

Sull'argomento:

<http://www.buonenotizie.it/salute-e-benessere/2012/06/29/andare-a-piedi-fa-bene-a-salute-per-sonale-e-spesa-pubblica/>

<http://www.galileonet.it/articles/4ff43caf72b7ab76c7000001>

Dal sito dell'OMS:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>

* * *

Da leggere:

<http://www.pensiero.it/ecommerce/pc/viewPrd.asp?idproduct=585>