

## Oltre 5 milioni di morti all'anno per eccesso di sedentarietà

Scritto da Administrator

---

Tutto il giorno seduti davanti allo schermo di un computer. E poi, comodamente sdraiati sul divano a leggere un libro o a vedere l'ultimo episodio della serie tv del momento. Siamo troppo sedentari. Eppure i benefici di una regolare attività fisica sono ormai noti. Fa bene non solo al nostro girovita, ma previene molte malattie, da quelle cardiovascolari ad alcuni tumori, dal diabete di tipo 2 all'osteoporosi, è un alleato contro la depressione e migliora anche le nostre capacità cognitive. Tanto che secondo uno studio, realizzato dai ricercatori del dipartimento Research and Evaluation del Kaiser Permanente in California, il tempo dedicato ogni settimana all'attività fisica è il miglior indicatore della salute e della longevità di una persona. Del resto i risultati di alcune ricerche pubblicate a luglio su Lancet sono inequivocabili: la sedentarietà è un importante fattore di rischio ed è responsabile di circa 5,3 milioni di decessi l'anno. Uccide quanto il fumo. (...)

L'articolo:

<http://www.uomoplanetario.org/wordpress/2012/11/oltre-5-milioni-di-morti-allanno-per-eccesso-di-sedentarieta/>

Sull'argomento:

<http://life.wired.it/news/salute/2012/11/13/citta-per-camminare-un-network-per-il-trekking-urban-o.html>

<http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2012/11/20/camminare-urban-walking-quei-cinquemila-passi-che.html?ref=search>

Il Progetto "Città per camminare":

<http://www.cittapercamminare.org/index.htm>

\* \* \*

Giornata Mondiale del Diabete 2012:

<http://www.giornatadeldiabete.it/default.aspx>

La ricerca sul diabete:

<http://www.scienzainrete.it/contenuto/articolo/ricerca-sul-diabete>

## Oltre 5 milioni di morti all'anno per eccesso di sedentarietà

Scritto da Administrator

---

Diabete - Attenti allo sciroppo di mais:

<http://www.galileonet.it/articles/50b636daa5717a39e40000ad>

Passato...prossimo:

[http://www.fabiomanzione.it/index.php?searchword=Hfcs&ordering=newest&searchphrase=all&limit=20&option=com\\_search](http://www.fabiomanzione.it/index.php?searchword=Hfcs&ordering=newest&searchphrase=all&limit=20&option=com_search)