

## Η έλλειψη άσκησης πιο επικίνδυνη από την παχυσαρκία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, ένα εικοσάλεπτο έντονου περπατήματος σε καθημερινή βάση θα ήταν αρκετό για να μειώσει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Η μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 334.000 άνδρες και γυναίκες από όλη την Ευρώπη δείχνει ότι τα περιστατικά πρόωρου θανάτου που μπορούν να αποδοθούν στην έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι διπλάσια, συγκριτικά με εκείνα που οφείλονται στην παχυσαρκία, ενώ ακόμη και μέτρια αύξηση των επιπέδων άσκησης μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Η σωματική αδράνεια έχει συνδεθεί συστηματικά με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, καθώς και υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου. Κι ενώ η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί ακόμη να συμβάλλει στην αύξηση του δείκτη μάζας σώματος, η συσχέτισή της με τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου φαίνεται πως είναι ανεξάρτητη από το σωματικό βάρος του ατόμου.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *American Journal of Clinical Nutrition*, χρησιμοποίησαν δεδομένα που συλλέχθηκαν

σε διάστημα 12 ετών, στο πλαίσιο της πανευρωπαϊκής μελέτης EPIC, που στοχεύει να διερευνήσει τη σχέση της διατροφής με τον καρκίνο.

Με βάση τα αποτελέσματα της μελέτης, οι ερευνητές εκτιμούν ότι η εκτέλεση φυσικής δραστηριότητας που ισοδυναμεί με 20 λεπτά γρήγορου περπατήματος καθημερινά, η οποία οδηγεί σε ενεργειακή δαπάνη 90-110 θερμίδων, σχετίζεται με μείωση του κινδύνου πρόωρου θανάτου κατά 16-30%. Η μείωση του κινδύνου φάνηκε να είναι μεγαλύτερη σε άτομα με φυσιολογικό βάρος, αν και παρατηρήθηκε βελτίωση ακόμη και μεταξύ των ατόμων με αυξημένο δείκτη μάζας σώματος.

Σύμφωνα με τον επικεφαλής της μελέτης, το μήνυμα είναι απλό. Ακόμη και λίγη άσκηση σε καθημερινή βάση θα μπορούσε να έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία ατόμων που ακολουθούν καθιστικό τρόπο ζωής. Τέλος, αναφέρει πως, αν και βρέθηκε ότι ακόμη και 20 λεπτά μπορούν να κάνουν τη διαφορά, θα πρέπει να στοχεύουμε σε κάτι παραπάνω από αυτό, δεδομένων της αποδεδειγμένων οφελών που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα στην υγεία.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)