

Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΟΣΤΙΖΕΙ 5 ΕΚΑΤ. ΖΩΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

✘ Τα προβλήματα υγείας που οφείλονται στην έλλειψη καθημερινής σωματικής άσκησης κόστισαν 67,5 δισεκατομμύρια δολάρια (61 δισεκ. ευρώ) το 2013 στην παγκόσμια οικονομία, δηλαδή περισσότερο από το ΑΕΠ μιας χώρας όπως η Κόστα Ρίκα, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύει η βρετανική ιατρική επιθεώρηση The Lancet.

Το ποσό αυτό διαμορφώθηκε από 53,8 δισεκ. δολάρια σε δαπάνες για την υγεία και 13,7 δισεκ. δολάρια σε απώλεια παραγωγικότητας.

Η μελέτη περιλαμβάνει 142 χώρες που αντιπροσωπεύουν το 93% του παγκόσμιου πληθυσμού και είναι η πρώτη που υπολογίζει το κόστος της πανδημίας που ονομάζεται καθιστικός τρόπος ζωής. Η έκθεση αποτελεί μέρος σειράς άρθρων που δημοσιεύει η Lancet λόγω των Ολυμπιακών Αγώνων του Ρίο, στις 5 Αυγούστου.

Το πραγματικό κόστος μπορεί να είναι ακόμη υψηλότερο, προειδοποιούν οι συντάκτες καθώς οι υπολογισμοί τους περιλαμβάνουν μόνο τις πέντε μεγάλες ασθένειες που συνδέονται με την έλλειψη σωματικής άσκησης: στεφανιαία νόσος, εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτη τύπου 2 (ο πιο συχνός), καρκίνος του μαστού, καρκίνος του παχέος εντέρου.

Ο καθιστικός τρόπος ζωής συνδέεται με περισσότερους από πέντε εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο παγκοσμίως, τονίζει η μελέτη.

Οι πλούσιες χώρες υφίστανται κατ' αναλογία ένα μεγαλύτερο μέρος του οικονομικού βάρους από την έλλειψη σωματικής άσκησης (80,8% των δαπανών ιατρικής περίθαλψης και 60,4% των έμμεσων δαπανών). Για τις χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, το κόστος εκφράζεται κυρίως με βάση τις ασθένειες και τους πρόωρους θανάτους.

Οι χώρες αυτές καθώς αναπτύσσονται, αν οι καθιστικές συνήθειες συνεχίσουν να ενισχύονται, θα επιβαρυνθούν και αυτές

περισσότερο από το οικονομικό βάρος, υπογραμμίζει η Μέλοντι Ντινγκ, του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ, επικεφαλής της μελέτης. Σύμφωνα με μια δεύτερη μελέτη που επίσης δημοσιεύεται στη Lancet, οι άνθρωποι μπορούν να αποτρέψουν τον αυξημένο κίνδυνο θανάτου που συνδέεται με την καθημερινή οκτάωρη καθήλωση σε καθιστική θέση, κάνοντας τουλάχιστον μια ώρα άσκηση καθημερινά. Για παράδειγμα, ταχύ βάδισμα με ταχύτητα 5,6 χλμ. την ώρα, ή ποδήλατο, με μια ταχύτητα 16 χλμ. την ώρα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει τουλάχιστον 150 λεπτά σωματικής άσκησης την εβδομάδα. Δηλαδή πολύ λιγότερα από τα 60 λεπτά κάθε μέρα που προτείνει η μελέτη, η οποία ανέλυσε δεδομένα που αφορούν περισσότερο από ένα εκατομμύριο ανθρώπους.

Μόνο το 25% μόνο των ανθρώπων αθλούνται μια ή και περισσότερη ώρα ημερησίως, σύμφωνα με τα δεδομένα αυτά.

“Για πολλούς που πηγαίνουν στη δουλειά ή η δουλειά τους είναι σε γραφείο, δεν υπάρχει κανένας τρόπος να ξεφύγουν από την παρατεταμένη καθιστική θέση”, παραδέχεται ο Ουλφ Ελέμουντ, της Νορβηγικής Σχολής Αθλητικών Επιστημών, και από τους συντάκτες της μελέτης.

Μια ώρα καθημερινής σωματικής άσκησης είναι το ιδανικό, αλλά αν αυτό είναι ανέφικτο, έστω και λιγότερη σωματική άσκηση ημερησίως μπορεί να βοηθήσει ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος. Για παράδειγμα, πρωινό τρέξιμο, η μετάβαση με ποδήλατο στη δουλειά ή ένας περίπατος το μεσημέρι.

Απέναντι στην “πανδημία” της καθιστικής ζωής, η αντίδραση “ήταν υπερβολικά βραδεία”, διαπιστώνει ο καθηγητής Τζιμ Σάλις του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Σαν Ντιέγο, ο οποίος εξέτασε την πρόοδο που έχει σημειωθεί μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2012 σε αυτό το τεύχος της Lancet. “Η χρηματοδότηση παραμένει ανεπαρκής γιατί το πρόβλημα της σωματικής άσκησης δεν έχει ληφθεί σοβαρά υπόψη όπως θα έπρεπε”, εκφράζουν με θλίψη ο δρ Ρίτσαρντ Χόρτον και η δρ Παμ Ντας, αρχισυντάκτες του Lancet.

Πηγή/φωτογραφία: virus.com.gr