

VareseNews

Italiani, popolo longevo ma deve fare più sport

Pubblicato: Lunedì 6 Agosto 2012

✘ Capitale dei giochi olimpici, Londra sarà anche al centro di un meeting sulla salute che cercherà di approfondire, tra l'altro, i benefici del movimento fisico. Il [Global Health Summit](#) vedrà 250 esperti provenienti da 25 paesi, inclusi ministri e rappresentanti delle istituzioni, affrontare temi che interessano direttamente la popolazione mondiale, dall'invecchiamento alle nuove tecnologie.

Circa il 60% della popolazione mondiale è al di sotto dei livelli raccomandati di attività fisica. In base ai dati delle Nazioni Unite, nel 2009 sono morti 57 milioni di persone, di cui il 63 per cento, a causa di malattie croniche e 5,3 milioni, pari al 9 per cento, collegate alla mancanza di attività fisica. Lo sport riduce in modo notevole le possibilità di sviluppare un cancro: **infatti i sedentari hanno una probabilità del 20-40% superiore di ammalarsi.** La prevenzione attraverso l'attività fisica deve entrare nell'agenda dei governi di tutto il mondo.

Il nostro paese si colloca ai vertici della classifica della longevità: è il secondo paese al mondo, dopo il Giappone, per aspettativa di vita. Dei 60.626.000 abitanti censiti al primo gennaio 2011, oltre uno su cinque (il 20,3%) ha più di 65 anni, mentre i giovani fino a 14 anni sono il 14% e la popolazione in età attiva (15 – 64 anni) è pari a meno dei due terzi del totale. La speranza di vita alla nascita è pari a 78,8 anni per gli uomini e a 84,1 per le donne. Ma, in base ai dati Istat, più di 22 milioni di persone non praticano attività fisica nel tempo libero.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it