

# Az inaktivitás gyilkosabb, mint az elhízás

2015. 01. 15. 12:17

Futónaptár.hu

A mozgáshiány kétszer annyi ember halálát okozza Európában, mint az elhízás, állítja egy átfogó brit tanulmány. A Cambridge-i Egyetem kutatói azt állítják, hogy évente mintegy 676 000 haláleset írható a mozgáshiány számlájára és 337 000 a nagyfokú elhízására.

Az American Journal of Clinical Nutrition folyóiratban megjelent tanulmány szerint napi legalább 20 perces intenzív séta jelentősen csökkentené ezt a riasztó számot.

A túlsúlyosság és az inaktivitás gyakran kéz a kézben jár. Érdekes módon azonban a sovány embereket jobban fenyegetik a mozgáshiány miatt kialakuló egészségügyi problémák, mint az elhízottakat. Ráadásul azok a túlsúlyos emberek, akik rendszeresen mozognak, jobb egészségnek örvendenek, mint azok, akik nem.

Az elhízottság és az inaktivitás nagyrészt hasonló egészségügyi problémákat okoz, amilyenek például a szív- és érrendszeri betegségek. A 2-es típusú diabétesz azonban gyakoribb a túlsúlyosaknál.

## Egy kicsi mozgás mindenkinek kell

A kutatók 334 161 európai embert követtek 12 évig. Felmérték az edzési szinteket és a derékbőségeket és feljegyezték minden halálestet.

„A korai halál legnagyobb kockázata azokat fenyegette, akik az inaktív csoportba tartoztak, és ez független volt attól, hogy az illetők normál, túlsúlyos vagy elhízott emberek voltak” – mondta az egyik kutató, Ulf Ekelund professzor a BBC Newsnak.

Ekelund azt mondta, hogy a mozgásszegény életmód elhagyása majdnem 7,5 százalékkal csökkentené a mortalitási rátát Európában, míg a kövérség felszámolása csupán 3,6 százalékkal.

„Természetesen nem gondolom, hogy vagy vagy kérdésről lenne szó. Küzdenünk kell az elhízottság visszaszorítása érdekében is, de azt hiszem, fel kellene ismerni, hogy a fizikai aktivitás nagyon fontos a népegészségügyi stratégia szempontjából” – tette hozzá a professzor.

## **Napi húsz perc edzés már sokat számít**

A Norvégiában élő Ekelund professzor a sífutás szerelmese, és hetente legalább öt órát tölt intenzív testmozgással. Ennek ellenére azt mondja, hogy már élénk sétával eleget teszünk az egészségünkért. „Húszpercnyi élénk sétának megfelelő fizikai aktivitást mindenkinek be kellene iktatnia a napirendjébe, akár munkába menet vagy jövet, vagy ebédszünetben, esetleg este a tévénézés helyett” – mondta Ekelund.

Origo