

L'attività fisica previene i tumori. Ma in Italia non ne facciamo



(Foto: www.deabyday.tv)

Ottanta miliardi di euro e circa mezzo milione di morti: è il pesantissimo prezzo pagato dai cittadini europei a causa della loro scarsa attività fisica. A dirlo un'indagine del Cebr (Centre for Economics and Business Research), che si è concentrata sui casi di Italia, Francia, Spagna, Regno Unito, Germania e Polonia. Preoccupanti i dati riguardanti il nostro Paese, dove **il 38 per cento delle donne e il 28 degli uomini** non fanno sufficiente movimento. Male anche i giovani: il 92% dei tredicenni non raggiunge i livelli consigliati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, a fronte di una media europea dell'83%. Il che, spiegano gli esperti, è un grosso problema.

Coronaropatie, diabete di tipo 2, tumori del colon retto e del seno, osteoporosi. Sono solo alcune delle patologie che possono essere favorite dalla sedentarietà. L'attività fisica, poi, agisce come **antinfiammatorio** per le malattie reumatiche e persino come **antidepressivo** grazie alla produzione di endorfine. Volendo, basterebbe poco: si parla di (almeno) 150 minuti a settimana per la fascia d'età 18-64, ovvero **meno di mezz'ora al giorno**. E non serve essere degli atleti olimpici, basterebbe semplicemente camminare. Ma la pigrizia,

per il momento, pare trionfare su tutto. Anche sulla salute. Quanto ai più giovani (per la fascia d'età 5-17 anni è prevista un'ora di esercizio fisico al giorno), gli esperti puntano il dito contro **la scuola**, colpevole di aver rinunciato a educare gli studenti al movimento.

Con il termometro che, come in queste settimane, supera abbondantemente i quaranta gradi, è bene tuttavia **prestare molta attenzione**. Passeggiare o correre a mezzogiorno o alle tre del pomeriggio sotto il sole cocente non è una buona idea perché, se la temperatura dell'organismo diventa troppo elevata, potremmo avere seri problemi. Meglio farlo **la mattina presto o la sera dopo le otto**, e sempre con calma, senza pretendere troppo da noi stessi e **senza correre rischi inutili**. E' consigliabile inoltre bere molto (meglio bevande non fredde) e assumere sali per idratarsi, indossare indumenti di colore chiaro ed eventualmente proteggersi con un berretto.