

Popolazione mondiale troppo pigra: le donne più inattive degli uomini



Secondo un recente studio di quattro ricercatori OMS, l'attuale inattività fisica rispecchia quella del 2001, e continua ad essere preoccupante: stilato un piano d'azione per migliorare la situazione attuale

L'assenza (o quasi) di **attività fisica** è una fra le preoccupazioni

mondiali che riguardano la

salute. Infatti è stato recentemente pubblicato uno studio effettuato da quattro ricercatori dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che rende noti i nuovi dati esposti su [Tuttocredito.it](#) e [Tuttocredito.com](#).
Te che vedevi una popolazione globale ancora troppo pigra.

Lo studio ha preso come riferimento i numeri emersi da 358 sondaggi in 168 Paesi con una quantità di partecipanti fra 1 e 9 milioni. I dati sono aggiornati al 2016 ma confermano una tendenza all'inattività fisica che si mantiene più o meno stabile dal 2001.

In evidenza una 'pigrizia' soprattutto di genere: le

donne sono più inattive degli uomini (31,7% contro 23,4%). Ancora, i più inattivi risultano essere coloro che vivono nei

Paesi più ricchi (36,8%) contro il 16,2% degli abitanti dei Paesi a basso reddito.

Secondo gli esperti, di questo passo sarà impossibile raggiungere l'obiettivo di ridurre del 10% l'inattività fisica entro il 2025.

Tra le proposte per migliorare la soluzione attuale, prevalgono l'incoraggiamento ad utilizzare mezzi di trasporto non motorizzati (camminate e bicicletta), nonché promuovere ed incoraggiare l'attività fisica sia nei luoghi pubblici che in quelli di lavoro.

L'OMS, inoltre, ha stilato un [piano d'azione globale, con l'obiettivo di 2018-2030](#)

suggerire alcune soluzioni per invertire questa tendenza mondiale alla pigrizia, coinvolgendo soprattutto i fautori delle politiche nazionali.

Link:

<http://www.earthday.it/Vivere-Green/Popolazione-mondiale-troppo-pigra-le-donne-piu-inattive-degli-uomini>