



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SES, o acțiune pe termen lung, contribuție la limitarea unor pierderi de 67,5 miliarde de dolari pe an

Săptămâna Europeană a Sportului a început în 2015 și va continua și anul acesta, cu ediția a 2-a, programată între 10 și 17 septembrie, plecând de la o constatare dramatică: 59 la sută dintre europeni nu practică deloc activitatea fizică și sportul.

Astfel că se impunea o strategie pe termen lung, mai ales ca un studiu extrem de interesant și bine documentat, realizat începând din 2012, dinaintea Jocurilor Olimpice de la Londra, de cea mai veche și prestigioasă revistă de medicină din lume, The Lancet a constatat, fără dubiu, că inactivitatea fizică aduce pierderi de 67,5 miliarde de dolari pe an, în întreaga lume!

Această dramatică situație este consemnată în ultimul număr al The Lancet, publicație britanică săptămânală care apare încă din 1823, cei 67,5 miliarde de dolari care ne costă anual fiind echivalentul Produsului Intern Brut al unei țări nu dintre cele mai sărace, cum ar fi Costa Rica.

Suma rezultă, scrie The Lancet (care, încă din prefața ultimului studiu dă și soluția: "pe termen lung, până în 2025, ținta principală este integrarea activității fizice în viața de zi cu zi"), din 53,8 miliarde de dolari cheltuieli pentru sănătate și 13,7 miliarde dolari pierderi în productivitatea muncii.

Studiul a fost efectuat în 142 de țări, reprezentând 93 % din populația planetei, fiind primul care transformă în cifre costurile "pandemiei" reprezentate de sedentarism, fiind dedicat unei serii mai cuprinzătoare publicate înaintea deschiderii Jocurilor Olimpice de la Rio de Janeiro.

În fapt, costul real ar putea fi și mai ridicat, întrucât autorii precizează că evaluarea lor include doar 5 mari maladii asociate inactivității fizice: bolile coronariene, AVC (accidente vasculare cerebrale), diabetul de tip 2 (cel mai frecvent), cancerul de sân și cel de colon.

De asemenea, sedentarismul este asociat cu peste 5 milioane de decese în lume în fiecare an, notează revista, subliniind că țările bogate (între care și cele ale UE) suportă în cel mai înalt grad partea esențială a pierderilor financiare ale inactivității (80 la sută din costurile de sănătate și 60,4 la sută din costurile indirecte).

Pentru țările cu venituri mici și mijlocii, costul se exprimă în principal prin boli și morți premature.

Potrivit unui alt studiu publicat de The Lancet, oamenii pot anula riscul din ce în ce mai ridicat al deceselor legate de poziția așezat 8 ore pe zi făcând o oră de exerciții fizice cotidiene. Mersul rapid, cu 5,6 km/h sau practicarea ciclismului de plăcere la 16 km/h sunt cele mai bune exemple.

Totodată, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă cel puțin 150 de minute de activitate fizică pe săptămână, adică mult mai puțin, zilnic, decât cele recomandate de studiu, care analizează datele privind peste 1 milion de persoane. Or, doar aproximativ 25 % dintre persoane practică o ora sau mai mult de activitate fizică pe zi, potrivit acestor date.

"Pentru mulți oameni care merg la serviciu și au slujbe de birou, nu există nici un mijloc de a scăpa de o poziție șezând prelungită", admite Ulf Ekelund, de la Școala norvegiană de științe ale sportului, coautor al acestor cercetări. O oră de activitate fizică pe zi este ideal, dar, dacă nu se poate, măcar câteva exerciții cotidiene pot ajuta la reducerea riscului. Cum ar fi alergatul de dimineață, mersul la serviciu cu bicicleta sau o plimbare la prânz, sugerează el.

În fața 'pandemiei' de sedentarism, reacția "a fost mult prea lentă", constată și profesorul Jim Sallis, de la Universitatea din California de la San Diego, care s-a ocupat de progresele înregistrate de la Jocurile Olimpice din 2012 pentru ultimul număr al The Lancet.

Federația Română SPORTUL PENTRU TOTI
Romanian Federation SPORT FOR ALL
Str. Vasile Conta , Nr. 16, Sector 2, București
Telefon/ Fax : +4031 80 53 637;

Persoane de contact:

Secretar General FRSPT: Aurelia Suci: 0785268615

Coordonator evenimente: Flavia Maria Epureanu: 0752238870

