LA SEDENTARIETÀ È UN PROBLEMA DI SALUTE

La sedentarietà rappresenta oggi uno dei principali fattori di rischio modificabili per la salute.

Già prima della pandemia, l'Organizzazione Mondiale della Sanità stimava che circa 1 persona su 4 nel mondo **non svolgesse** sufficiente attività fisica. In Europa, il problema riguarda circa **1 adulto su 3 e una quota** ancora maggiore della popolazione **adolescenziale.**

La pandemia ha ulteriormente accentuato questa tendenza. Uno studio pubblicato nel 2021 sulla rivista scientifica **Appetite ha** documentato, nella popolazione inglese, una riduzione dell'attività fisica e un peggioramento delle abitudini alimentari, particolarmente evidente nelle persone che presentavano già un BMI elevato prima della pandemia.

A questo si aggiunge la crescente prevalenza di sovrappeso e obesità, condizioni strettamente legate alla sedentarietà e associate a un aumento del rischio cardiovascolare.

1 SU 4 nel mondo non svolge sufficiente attività fisica

1 SU 3 adulti in Europa

Fonti: 1,2,3

PERCHÉ MUOVERSI?

CUORE
Contribisce alla salute cardiovascolare.

COLESTEROLO
Può contribuire a migliorare il profilo lipidico.

PRESSIONE
Aiuta a mantenere valori salutari.

METABOLISMO
Favorisce una migliore sensibilità all'insulina.

CORPO
Aiuta a mantenere forza, funzionalità e benessere fisico.

MUOVERSI È PREVENZIONE.

L'attività fisica regolare è uno degli strumenti fondamentali per mantenere e proteggere la salute nel corso della vita.

LO SPORT ALLUNGA LA VITA

+9,7 ANNI TENNIS

Muoversi regolarmente non significa soltanto mantenersi in forma: può contribuire a vivere più a lungo e in salute.

Uno studio pubblicato sul British Journal of Sports Medicine ha evidenziato che la pratica degli sport di racchetta è associata a una riduzione fino al 47% del rischio di mortalità precoce rispetto alla sedentarietà.

Tra le attività analizzate, il tennis mostra una delle associazioni più favorevoli con la longevità: nel Copenhagen City Heart Study, i praticanti abitudini presentavano un'aspettativa di vita mediatamente superiore di 9,7 anni rispetto ai sedentari.

Le associazioni osservate negli studi non rappresentano anni di vita garantiti dalla pratica di uno specifico sport.

PERCHÉ IL TENNIS?

INTENSITÀ
Brevi scatti e accelerazioni alternati a fasi di recupero.

COORDINAZIONE
Cambi di direzione, equilibrio, riflessi e continua elaborazione degli stimoli.

SOCIALITÀ
La componente relazionale, associata a sua volta a migliori esti di salute.

E GLI ALTRI SPORT?

+6,2 anni	+4,7 anni	+3,7 anni	+3,4 anni	+3,2 anni
Badminton	Calcio	Ciclismo	Nuoto	Jogging

IL MOVIMENTO CHE RIESCI A PRATICARE CON COSTANZA PER TUTTA LA VITA È QUELLO CHE PUÒ FARE DAVVERO LA DIFFERENZA.

NON DEVI DIVENTARE UN ATLETA.

DEVI SOLO INIZIARE.

- Cammina
- Pedala
- Gioca
- Nuota
- Corri
- Pratica uno sport
- Balla

SCEGLI CIÒ CHE TI PIACE.
FALLO CON REGOLARITÀ.

FONTI E APPROFONDIMENTI

A cura del Dr. Tripoli Antonio Cosimo

Robinson E, Boyland E, Chisholm A, Harrold J, Maloney NG, Marty L, Mead BR, Noonan R, Hardman CA. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. Appetite. 2021 Jan 1;156:104853. doi: 10.1016/jappet.2020.104853. Epub 2020 Oct 7. PMID: 33038479; PMID: PMC7540284.

De Mei B, Cadeddu C, Luzi P, Spinelli A, eds. Movement, sport and health: the importance of policies for physical activity promotion and impact on community. 2018. Rapporti ISTISAN 18/9.

WHO Regional Office for Europe, Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015.

Cacciatore S, Calvani R, Marzetti E, Picca A, Russo A, Tosato M, Landi F. Physical performance is associated with long-term survival in adults 80 years and older: Results from the IISIRENTE study, 2024.

Oja P, Kelly P, Pedisc Z, et al. Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular disease mortality. British Journal of Sports Medicine, 2017;51:812–817.

Watts EL, Matthews CE, Freeman JR, et al. Association of Leisure Time Physical Activity Types and Risks of All-Cause, Cardiovascular, and Cancer Mortality Among Older Adults. JAMA Network Open, 2022;5(8):e2228510.

Schnohr P, et al. Various Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Experiences: The Copenhagen City Heart Study.
Mayto Clinic Proceedings, 2018;93(12):1775-1785.

Altulea A, Ruten MGS, Verdijk LB, et al. Sport and longevity: an observational study of international athletes. GeroScience, 2025;47:1397–1409.

Ogni riferimento non citato nella bibliografia è frutto della mente dell'autore.

LO SPORT ALLUNGA LA VITA

Immagini generate con AI.



LO SPORT ALLUNGA LA VITA

RIMETTI IN MOTO LA TUA VITA

MUOVERSI OGGI.
VIVERE MEGLIO DOMANI.

Scopri perché muoversi con regolarità può fare la differenza per la tua salute, oggi e nel futuro.