

Η σωματική αδράνεια «κοστίζει ακριβά» στην Ευρωπαϊκή οικονομία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[h-somatiki-adraneia-kostizei-akriva-stin-evropaiki-oikonomia](#)

Για την ακρίβεια, το κόστος της “σωματικής αδράνειας” για την Ευρωπαϊκή οικονομία υπερβαίνει τα

80 δισ. ευρώ ετησίως, ξεπερνώντας κατά 5 δισ. ευρώ την παγκόσμια ετήσια δαπάνη για ογκολογικά φάρμακα. Αυτά αποκαλύπτει η νέα μελέτη με τίτλο “Το Οικονομικό Κόστος της Σωματικής Αδράνειας στην Ευρώπη”, που δημοσιεύθηκε πρόσφατα από το Κέντρο Οικονομικών και Επιχειρηματικών Ερευνών (CEBR) με έδρα τη Μεγάλη Βρετανία. Η μελέτη, αναλύει το οικονομικό κόστος και το κόστος σε ανθρώπινες ζωές της σωματικής αδράνειας στην Ευρώπη.

Πρέπει να κινούμαστε περισσότερο!

Αυτό υποστήριξε μεταξύ άλλων, ο πρόεδρος του Διεθνούς Σύνδεσμου για το Μαζικό Αθλητισμό και τον Πολιτισμό (ISCA-International Sport & Culture Association), Mogens Kirkeby, συμπληρώνοντας ότι: “Είκοσι λεπτά ήπιας άσκησης την ημέρα θα άλλαζαν σημαντικά τα δεδομένα. Κι αυτό, είναι κάτι τόσο απλό, όπως να κατεβούμε από το λεωφορείο ή από το μετρό στην προηγούμενη στάση και να κάνουμε ένα ζωηρό περίπατο μέχρι τη δουλειά, ή να χρησιμοποιούμε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ ή να παίζουμε στο πάρκο με τα παιδιά. Αν μειώναμε μόνο κατά 1/5 το επίπεδο σωματικής αδράνειας στην Ευρώπη, θα σώζαμε 100.000 ζωές και παράλληλα θα εξοικονομούσαμε 16 δισ. ευρώ ετησίως”.

Τι έδειξε η μελέτη;

Σύμφωνα με τη μελέτη, η οποία και ανατέθηκε από τον Διεθνή Σύνδεσμο για το Μαζικό Αθλητισμό και τον Πολιτισμό (ISCA) στον CEBR, προκύπτει ότι:

- 1 στους 4 ενήλικες και 4 στους 5 εφήβους στην Ευρώπη είναι σωματικά αδρανής.
- Ο αριθμός των Ευρωπαίων οι οποίοι πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας της σωματικής αδράνειας ανέρχεται στους 500.000! Οι πιο κοινές αιτίες θανάτου περιλαμβάνουν ασθένειες που σχετίζονται άμεσα με τη σωματική αδράνεια, όπως η στεφανιαία νόσος, ο διαβήτης τύπου II, ο καρκίνος του παχέος εντέρου και ο καρκίνος του στήθους.
- Η σωματική αδράνεια στις ηλικίες 11-25 ετών, θα κοστίζει στη Βρετανική

οικονομία 53,3 δισ. Ευρώ κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Σωματική αδράνεια και κάπνισμα. Παρόμοιοι κίνδυνοι;

Τα δεδομένα δείχνουν ότι η σωματική αδράνεια κινδυνεύει να εξελιχθεί σε μεγαλύτερο κίνδυνο για τη δημόσια υγεία και από το κάπνισμα! Επιπλέον, σύμφωνα με στοιχεία της μελέτης, η σωματική αδράνεια φαίνεται να αποτελεί το μεγαλύτερο παράγοντα κινδύνου στην εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου, καθώς το 10,4% των περιπτώσεων φαίνεται να συνδέονται άμεσα με το γεγονός ότι οι νοσούντες ήταν σωματικά αδρανείς.

Η σωματική αδράνεια επηρεάζει και την ψυχική υγεία

Η σωματική αδράνεια φαίνεται πως δεν σχετίζεται μόνο με σωματικές διαταραχές αλλά και με ψυχικές καθώς προκύπτει ότι το 25% των Ευρωπαίων εμφανίζει κακή ψυχική υγεία.

Επιπλέον, το έμμεσο κόστος των διαταραχών διάθεσης και άγχους είναι μεγάλο και ξεπερνά τα 23 δισ. ευρώ, τη στιγμή που η σωματική άσκηση αποδεδειγμένα βοηθά στη μείωση των επιπτώσεων της κατάθλιψης, του άγχους, της μειωμένης αυτοεκτίμησης, της ψυχικής και συναισθηματικής κόπωσης.

Το ευχάριστο νέο είναι ότι σύμφωνα με τον ISCA, πραγματοποιούνται οικονομικά και αποτελεσματικά βήματα προκειμένου να ενημερωθεί ο πληθυσμός σχετικά με την αξία της σωματικής άσκησης. Ο στόχος είναι να κινητοποιήσουν τους ανθρώπους, ώστε να υιοθετήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής, με κύριο μέλημα, τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής και τελικά, την εξοικονόμηση δισ. ευρώ σε επιχειρήσεις και υπηρεσίες υγείας ανά την Ευρώπη.

Πηγή: neadiatrofis.gr