

### **Nem mozog eleget a világ népességének több mint negyede, 1,4 milliárd ember, és ez az adat 2001 óta csupán nagyon kicsit javult - állapította meg az Egészségügyi Világszervezet (WHO) friss jelentése.**

A mozgásszegény életmód növeli az egészségügyi kockázatokat, a szívbetegségek, a 2-es típusú diabétesz és néhány daganatos betegség kialakulásának esélyét - írta a BBC hírportálja a Lancet Public Health orvosi lap alapján.

A világszervezet megállapította, hogy a gazdag országok a legkevésbé aktívak között vannak. A felmérések szerint Németországban, Új-Zélandon és az Egyesült Államokban is nő a keveset mozgók aránya.

A nők kevesebbet mozognak a férfiaknál szinte a világ minden táján, ez alól csupán két ázsiai régió, Kelet- és Délkelet-Ázsia a kivétel. A nemek közötti eltérés a testmozgás szempontjából a legnagyobb Dél-Ázsiában, Közép-Ázsiában, a Közel-Keleten, Észak-Afrikában és a gazdag nyugati országokban.

A szakemberek szerint ennek olyan társadalmi okai vannak, mint a gyermeknevelés nőkre háruló feladatai és a helyi kulturális hagyományok, amelyek megnehezítik számukra a testedzést.

A WHO jelentése 168 országból származó 358 lakossági felmérés adatain alapult: összességében mintegy 1,9 milliárd ember adatait elemezték.

A gazdag országokban, mint az Egyesült Államok vagy Nagy-Britannia, az inaktív lakosság aránya 2001-ben 32 százalék volt, 2016-ban viszont már 37 százalék. Az alacsony jövedelmű országokban a testmozgást nem végző emberek aránya a vizsgált időszakban 16 százalékon stagnált.

A kutatók az inaktív csoportba soroltak mindenkit, aki hetente kevesebb mint 150 percnyi mérsékelt intenzitású mozgást végzett vagy 75 percnél rövidebb ideig edzett intenzíven.

A gazdagabb országokban a mozgásszegény életmódot az egyre több ülő munka és ülve végezhető hobbi erősíti, továbbá az autós közlekedés is közrejátszik benne. Az alacsonyabb bevételű országokban az emberek nagyobb valószínűséggel végeznek több testmozgást igénylő munkát és inkább gyalognak vagy a tömegközlekedést használják - összegezték a kutatók.

A WHO jelentése figyelmeztetett arra, hogy a dolgok állása szerint nem fog megvalósulni a 2025-re kitűzött cél, a tétlenek arányának 10 százalékkal való csökkentése a világon.

Fiona Bull, a tanulmány társszerzője szerint ha lehetővé tennék, hogy a nők többet sportolhassanak, az közelebb vihetne a kitűzött célhoz. Ehhez azonban meg kell teremteni a feltételeket, hogy a nők biztonságosan, elérhető áron és kulturális hátterük számára is

elfogadhatóan juthassanak sportolási lehetőségekhez.

A szakemberek felszólították a világ kormányait, hogy hozzanak létre és tartsanak fenn megfelelő infrastruktúrát a sportolás, valamint a közlekedésben a gyaloglás és a kerékpározás támogatására.

Forrás: MTI