Uma hora caminhando compensa oito horas sentado

Havana, 28 de julho (RHC).- Uma hora de caminhada compensa o prejuízo físico ocasionado por estar oito horas sentado no escritório, afirma estudo publicado na revista médica britânica “The Lancet”.

A pesquisa, feita na Universidade de Cambridge, abrange pessoas maiores de 45 anos de idade residentes nos EUA, Europa Ocidental e Austrália. Indica que a mortalidade é maior entre os que fazem pouca ou nenhum atividade física para contrabalançar os efeitos negativos da vida sedentária. O risco é quase 10% maior no período de dois a 18 anos nessa situação.

A OMS, Organização Mundial da Saúde, aconselha fazer 150 minutos de exercícios físicos por semana, porém, a matéria publicada na revista garante que é “insuficiente".

O professor Ulf Ekelund afirma que não é preciso ir a uma academia. “Basta caminhar de manhã ou depois do jantar, pelo menos uma hora diária”, sublinhou. “Não é fácil fazer 60 minutos de exercício todos os dias, mas devemos lembrar que os adultos britânicos ficam em média três horas na frente da televisão”, destacou o pesquisador.

https://www.radiohc.cu/pt/noticias/deportes/101153-uma-hora-caminhando-compensa-oito-horas-sentado

Radio Habana Cuba