

Trägheit so tödlich wie Rauchen

"Pandemie" laut internationalen Wissenschaftlern

Der Mangel an Bewegung ist weltweit für so viele Todesfälle wie das Rauchen verantwortlich. Rund ein Drittel der Erwachsenen betreibt laut Studienleiter Pedro Hallal von der Federal University of Pelotas <http://www.ufpel.edu.br> zu wenig körperliche Bewegung. Die Folge sind 5,3 Millionen Todesfälle pro Jahr, was etwa einem von zehn Todesfällen durch Herzerkrankungen, Diabetes, Brust- und Darmkrebs entspricht.

Warnen statt bloß anregen

Die Wissenschaftler schätzen das Problem so drastisch ein, dass sie es als "Pandemie" bezeichnen. Zur Bewältigung seien neue Denkansätze erforderlich, wie etwa die Warnung vor den Gefahren eines zu trägen Lebens statt des bisherigen bloßen Hinweisens auf die Vorteile der Bewegung.

Das Forscherteam, bestehend aus 33 internationalen Wissenschaftlern, fordert von Regierungen Möglichkeiten, die Sportausübung einfacher, leistbarer und sicherer zu machen. Empfehlungen zufolge sollten Erwachsene jede Woche 150 Minuten moderat Sport betreiben wie rasches Gehen, Radfahren oder Gartenarbeit.

Zwei von drei bewegen sich zu wenig

Die Studie zeigt, dass Menschen in Ländern mit einem höheren Einkommen am wenigsten körperlich aktiv sind. So leiden etwa in England zwei Drittel der Erwachsenen unter Bewegungsmangel. Die Wissenschaftler räumen ein, dass der Vergleich zwischen einzelnen Ländern aufgrund der Bewertung von Aktivität schwierig sein kann. Sie sind jedoch davon überzeugt, dass ihre Schlussfolgerungen allgemeine Gültigkeit haben.

Ähnlich hoch wie die Todesfälle durch fehlende Bewegung sind jene durch Folgen des Rauchens, wobei die Raucherzahl geringer ist als jene, die körperlich nicht fit sind.

(Quelle: presstext)