



Mezz'ora sul divano aumenta il rischio di morte, lo studio (e il rimedio)

## Descrizione

(Adnkronos) -

Rimanere seduti per più di mezz'ora aumenta il rischio di morte per cancro. È il verdetto di uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Glasgow in collaborazione con altri atenei e pubblicato su Plos Medicine. Gli scienziati hanno esaminato i dati relativi ad oltre 90mila persone contenuti nel database della UK Biobank. Le informazioni hanno fornito informazioni sulle abitudini adottate dai soggetti in oltre un decennio. È emerso che stare seduti o sdraiati da svegli per più di 30 minuti consecutivi al giorno è associato a un aumento del rischio di morte per cancro. I risultati, inoltre, indicano che il rischio aumenta per ogni ora aggiuntiva di inattività continuativa.

Il quadro, però, è meno drastico di quanto possa apparire inizialmente. I ricercatori evidenziano anche che interrompere i periodi di sedentarietà superiori a 30 minuti con attività fisica è un metodo valido per ridurre il rischio. Alzarsi ogni mezz'ora, anche solo per fare qualche passo in ufficio o in casa, ha un effetto estremamente positivo sulla salute. I nostri dati dimostrano che stare seduti per più di 30 minuti consecutivi è particolarmente legato a un rischio maggiore di cancro, spiega il professor Frederick Ho, responsabile dello studio. La buona notizia è che interrompere il tempo trascorso seduti con un'attività semplice come una breve passeggiata potrebbe avere un effetto di protezione. Le linee guida fanno riferimento all'efficacia di esercizio fisico moderato o intenso. I nostri risultati -prosegue il ricercatore- dimostrano che l'attività leggera non dovrebbe essere trascurata. L'indicazione vale in particolare per i soggetti particolarmente propensi a privilegiare comportamenti sedentari per periodi prolungati: anche un'attività ridotta, almeno inizialmente, può rappresentare un'importante inversione di tendenza.

Gli esperti hanno analizzato i dati raccolti con il monitoraggio delle attività svolte da oltre 91.000 soggetti, seguiti per una media di 12 anni. Il dato base indica che l'inattività prolungata, superiore a 30 minuti, sia associata a un aumento del rischio di cancro. Ogni ora ulteriore di sedentarietà, rispetto ai 30 minuti di stop totale, è associata a un aumento del 10% del rischio di morte per cancro. Il rimedio

esiste ed Ã¨ accessibile sostanzialmente a tutti: sostituire un'ora di comportamento sedentario al giorno con un'attivit  fisica leggera, come stirare o lavare i piatti, riduce il rischio mediamente del 12%. Se l'attivit  o l'esercizio si limitano a 30 minuti, il rischio scende dell'8%. Il calo del 22% se appena 5 minuti di sedentariet  vengono rimpiazzati da 300 secondi di esercizio intenso. Il quadro appare chiaro, ma serve una precisazione: la ricerca presenta limiti, perch  i ricercatori hanno condotto un'analisi statistica di uno studio osservazionale, senza un dimostrato rapporto causa-effetto.

  

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Agosto 9, 2026

### Autore

redazione

default watermark