

IL MOVIMENTO COME TERAPIA MEDICA

Nel **2022**, circa il **31 % degli adulti mondiali** (ovvero 1,8 miliardi di persone) non ha raggiunto il livello minimo raccomandato (150 minuti a settimana di attività moderata o 75 di intensiva). Oltre **un adulto su tre nel mondo è sedentario**, e la tendenza è in aumento.



Tra gli adolescenti (11-17 anni), l'**80 % risulta inattivo**, con una maggiore prevalenza nei ragazzi rispetto alle ragazze (85 % vs 78 %).

Se i livelli di inattività non calano, tra il 2020 e il 2030 si stima l'insorgenza di **500 milioni di nuovi casi** di malattie non trasmissibili evitabili (NCD), con costi **medici in circa 300 miliardi di dollari**, equivalenti a circa **27 miliardi all'anno**.



Tra lo **0,3 % e il 4,6 % dei costi sanitari nazionali** è attribuibile all'inattività fisica.

Secondo le linee guida globali sull'attività fisica dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), gli adulti dovrebbero impegnarsi in almeno 150 minuti di attività fisica aerobica ad intensità moderata a settimana, o 75 minuti di attività aerobica ad intensità vigorosa, o una combinazione equivalente. Non aderire a queste raccomandazioni aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, ictus, diabete di tipo 2, cancro al seno e al colon.

