Un décès sur 10 est dû au manque d'exercice physique

Compte Test - 2012-07-23 14:31:00 - Vu sur pharmacie.ma

Quelques jours avant le début des Jeux olympiques de Londres, des chercheurs américains lancent un cri d'alarme dans la revue The Lancet datée du 18 juillet: l'inactivité physique serait responsable, selon les scientifiques de l'université de Boston et du Texas, de 10 % des décès dans le monde. Pour la seule année 2008, la sédentarité aurait entraîné 5,3 millions de décès, soit autant que le tabac.

«Le rôle de l'inactivité physique sur la santé continue à être sous-évalué malgré des preuves solides connues depuis plus de soixante ans», affirme Harold W. Kohl (université du Texas) dans leLancet. 6 à 10 % des quatre grandes maladies non transmissibles (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, cancers du sein et du côlon) seraient liées au fait de pratiquer moins de 150 minutes d'activité modérée par semaine. En analysant un grand nombre d'études, le Dr I-min Lee a calculé que 6 % des maladies cardio-vasculaires, 7 % des malades atteints de diabète de type 2 (dit de la maturité) et 10 % des cancers du sein et du côlon pouvaient être attribuées à l'inactivité physique. Par ailleurs, la pratique d'un exercice régulier a un impact préventif favorable sur d'autres affections, comme l'ostéoporose, la dépression, la maladie d'Alzheimer, l'obésité...

Enfin, les pouvoirs publics n'ont pas encore pris la mesure de l'importance de l'activité physique comme mode de prévention et pour réaliser des économies dans le secteur du soin. La promotion de l'exercice pas seulement par le biais de campagnes d'information, mais par des dispositifs d'incitation, est un défi qui reste à relever.