

⇒ Flash ⇐

## Attenzione alla poltrona: uno stile di vita sedentario può causare seri problemi

*Biswas A, Annals of Internal Medicine, 2015*

---

*Alessandra Negrini*

Non ci sono sufficienti evidenze che permettano di dimostrare che uno stile di vita sedentario sia un forte fattore causale per lo sviluppo della lombalgia, così come non ci sono abbastanza evidenze che dimostrino che l'attività fisica giochi un ruolo fondamentale nella prevenzione primaria della lombalgia.

Tuttavia, è stato dimostrato che l'esercizio e l'attività fisica velocizzano il recupero dalla lombalgia, riducono l'impatto delle recidive e aiutano a prevenire la disabilità a lungo termine.

Una revisione sistematica e una meta-analisi condotte da Aviroop Biswas a Toronto hanno avuto l'obiettivo di capire se il comportamento sedentario fosse di per sé un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie croniche e per una morte prematura, indipendentemente dal livello di attività fisica dell'individuo.

I ricercatori hanno dimostrato che il comportamento sedentario, indipendentemente dal grado di attività fisica, è associato con varie patologie quali disturbi cardiovascolari, tumori (della mammella, del colon-retto, dell'endometrio e delle ovaie) e diabete di tipo due.

Tuttavia, come gli autori riconoscono, l'associazione trovata è consistente ma in qualche modo debole, a causa della grande varietà di metodi, disegni di studio e modalità di misura del comportamento sedentario.