

Gefährlicher: Inaktivität

Ein Drittel der erwachsenen Weltbevölkerung ist körperlich inaktiv. Laut einer am Mittwoch von der britischen Fachzeitschrift The Lancet veröffentlichten Studie kostet dieser »Couch-Potato-Lebensstil« jährlich rund fünf Millionen Menschen das Leben. Demnach sind etwa zehn Prozent der Todesfälle weltweit auf mangelnde körperliche Betätigung zurückzuführen. Körperlich inaktiv ist der Studie zufolge, wer nicht mindestens fünf Mal die Woche einer gemäßigten oder drei Mal die Woche einer kräftigen körperlichen Tätigkeit nachgeht. Inaktivität verursacht den Forscher zufolge sechs Prozent der Fälle von koronarer Herzkrankheit, sieben Prozent der Typ-2-Diabetes sowie zehn Prozent der Brust- und Dickdarmkrebsfälle. (AFP/jW)
<https://www.jungewelt.de/artikel/186171.gefaehrlicher-inaktivitaet.html>