

# Come ti sposti per andare a lavoro?

## attività fisica vs lavoro sedentario

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) l'inattività fisica è la quarta causa di morte al mondo e circa 2 milioni di morti l'anno sono attribuite proprio all'inattività. Diversi studi hanno analizzato gli effetti negativi legati ad uno stile di vita sedentario definendo anche la quantità ideale di attività fisica per ridurre o eliminare tali conseguenze.



**UN'ORA** DI ATTIVITÀ FISICA ELIMINA GLI EFFETTI NEGATIVI DI 8 ORE DI INATTIVITÀ.



**60'-75'**  
DI ATTIVITÀ FISICA  
a moderata intensità AL GIORNO  
ELIMINA il rischio di AUMENTO  
DI MORTALITÀ associato al tempo  
trascorso stando seduti.



Quando non è possibile effettuare attività fisica è consigliabile raggiungere il posto di lavoro in maniera attiva o inserire pause "attive" della durata di 6'-8' ogni ora di lavoro oppure ancora è possibile sfruttare la pausa pranzo per fare esercizio fisico.

### LO SAPEVI CHE...

“ Stare seduti per 8 ore al giorno o più senza l'aggiunta di attività fisica è paragonabile in termini di mortalità a quella dei fumatori e all'obesità. ”

#### PRODOTTI

##### FORMULA 1

Sostituto del pasto nutrizionalmente equilibrato, con circa 220 kcal a porzione, apporta 18 g di proteine, 22 vitamine e minerali.



##### HYDRATE Integratore alimentare

Bevanda senza calorie con vitamine e minerali, apporta il 100% dei VNR della vitamina C, le vitamine del gruppo B, calcio e magnesio che contribuiscono al normale metabolismo energetico.



#### BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

Ulf Ekelund, JS Johannessen, Wendy J Brown, Morten Wang Fagerland, Prof Neville Owen, Kenneth E Powell, Adrian Bauman, I-Min Lee Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting

time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Volume 388, No. 10051, p1302-1310, 24 September 2016

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>