Un recente studio finlandese ha osservato che ridurre il tempo trascorso seduti di almeno 30 minuti al giorno migliora il modo in cui il nostro corpo usa grassi e zuccheri per produrre energia. Basta per esempio alzarsi in piedi per rispondere a una telefonata o camminare qualche minuto ogni ora per fare la differenza. Un cambiamento piccolo, ma sufficiente a dare una spinta al metabolismo, soprattutto nelle persone sedentarie o a rischio di malattie come diabete di tipo 2 e disturbi cardiovascolari.

Il metabolismo è il processo che permette al nostro organismo di convertire i nutrienti, come ...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

<u> ABBONATI / SOSTIENI</u>

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati**. Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.

Grazie se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username
Password
□ Ricordami
Accedi

Stare seduti mezz'ora in meno al giorno basta per migliorare la salute

Password dimenticata