

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

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.

ABBONATI / SOSTIENI

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](#)