

## Перевод журнала "Summary"

### Background

Strong evidence shows that physical inactivity increases the risk of many adverse health conditions, including major non-communicable diseases such as coronary heart disease, type 2 diabetes, and breast and colon cancers, and shortens life expectancy. Because much of the world's population is inactive, this link presents a major public health issue. We aimed to quantify the effect of physical inactivity on these major non-communicable diseases by estimating how much disease could be averted if inactive people were to become active and to estimate gain in life expectancy at the population level.

### Methods

For our analysis of burden of disease, we calculated population attributable fractions (PAFs) associated with physical inactivity using conservative assumptions for each of the major non-communicable diseases, by country, to estimate how much disease could be averted if physical inactivity were eliminated. We used life-table analysis to estimate gains in life expectancy of the population.

### Findings

Worldwide, we estimate that physical inactivity causes 6% (ranging from 3·2% in southeast Asia to 7·8% in the eastern Mediterranean region) of the burden of disease from coronary heart disease, 7% (3·9–9·6) of type 2 diabetes, 10% (5·6–14·1) of breast cancer, and 10% (5·7–13·8) of colon cancer. Inactivity causes 9% (range 5·1–12·5) of premature mortality, or more than 5·3 million of the 57 million deaths that occurred worldwide in 2008. If inactivity were not eliminated, but decreased instead by 10% or 25%, more than 533 000 and more than 1·3 million deaths, respectively, could be averted every year. We estimated that elimination of physical inactivity would increase the life expectancy of the world's population by 0·68 (range 0·41–0·95) years.

### Interpretation

Physical inactivity has a major health effect worldwide. Decrease in or removal of this unhealthy behaviour could improve health substantially.

### Funding

None.

## Аннотация

### Введение

Существуют надежные доказательства того, что физическая неактивность увеличивает риск многих неблагоприятных состояний здоровья, включая основные неинфекционные заболевания, такие как ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2 типа, рак молочной железы и ободочной кишки, и сокращает продолжительность жизни. Поскольку большая часть населения мира неактивна, эта связь представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения. Наша цель заключалась в оценке эффекта физической неактивности на эти основные неинфекционные заболевания путем оценки того, сколько заболеваний можно было бы предотвратить, если бы неактивные люди начали быть активными, и в оценке прироста продолжительности жизни на уровне населения.

### Методы

При анализе бремени заболевания мы рассчитали доли населения (ПАФ), связанные с физической неактивностью, используя консервативные предположения для каждого из основных неинфекционных заболеваний в разных странах, чтобы определить, сколько заболеваний можно предотвратить при исключении физической неактивности. Мы использовали анализ жизненных таблиц для оценки прироста продолжительности жизни населения.

### Результаты

Мы оцениваем, что физическая неактивность вызывает 6% (вариация от 3,2% в Юго-Восточной Азии до 7,8% в Восточном Средиземноморье) бремени заболевания ишемической болезнью сердца, 7% (3,9–9,6) сахарного диабета 2 типа, 10% (5,6–14,1) рака молочной железы и 10% (5,7–13,8) рака ободочной кишки. Физическая неактивность вызывает 9% (5,1–12,5) преждевременной смертности, то есть более 5,3 миллионов из 57 миллионов смертей, произошедших во всем мире в 2008 году. Если на активность не сможет быть полностью устранена, но будет снижена на 10% или 25%, то могут быть предотвращены более 533 тысяч и более 1,3 миллиона смертей в год соответственно. Мы оценили, что отмена физической неактивности увеличит продолжительность жизни населения мира на 0,68 (диапазон 0,41–0,95) года.

### Толкование

Физическая неактивность оказывает существенное влияние на здоровье во всем мире. Снижение или исключение этого нездорового поведения может значительно улучшить здоровье.

Финансирование

Отсутствует.