**Dampak Tidak Pernah Berolahraga bagian 2**

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh University of Hong Kong pernah mengungkap, dampak jangka panjang dari tidak pernah berolahraga tidak kalah berbahayanya dengan merokok. Penelitian yang dilakukan tahun 2004 itu menyebut, 20 persen penyebab kematian orang dewasa berusia 35 tahun ke atas adalah kurang olahraga.  
  
Risiko kanker pada pria meningkat 45 persen akibat tidak pernah berolahraga, sementara pada wanita peningkatannya lebih kecil yakni 28 pesen. Risiko gangguan pernapasan yang berhubungan dengan kesehatan paru-paru juga meningkat sebesar 92 persen pada pria dan 75 persen pada wanita.  
  
Dikutip dari Naturalnews, Rabu (19/1/2011), serangan jantung termasuk risiko jangka panjang yang meningkat jika tidak pernah berolahraga. Pada pria peningkatannya mencapai 52 persen, sementara pada wanita sebanyak 28 persen.  
  
Jika Anda tidak punya cukup banyak waktu usahakan olahraga 15 menit tiap hari seperti drible bola, lari, berenang, jogging. Intinya bergeraklah agar badan tidak sakit.