

Zbyt długie oglądanie telewizji może być bardzo niebezpieczne

2011-06-15

Źródło PAP

Naukowcy z USA ostrzegają, że zbyt długi czas spędzony przed telewizorem oznacza zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo naczyniowego i przedwczesnej śmierci. Wyniki badań opublikowano na łamach czasopisma "Journal of the American Medical Association" (JAMA).

Naukowcy z USA ostrzegają, że zbyt długi czas spędzony przed telewizorem oznacza zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo naczyniowego i przedwczesnej śmierci. Wyniki badań opublikowano na łamach czasopisma "Journal of the American Medical Association".

Autorzy badania, naukowcy z Harvard School of Public Health tak podsumowują wyniki swojej pracy "Przesłanie jest proste - ograniczenie czasu poświęconego na oglądanie programów telewizyjnych znacząco zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, chorób serca i przedwczesnej śmierci. Ważne jest nie tylko promowanie aktywności fizycznej, ale również ograniczanie zajęć siedzących, zwłaszcza oglądania TV" - podkreśla Frank Hu, główny autor pracy.

Według statystyk przeciętny Europejczyk spędza przed telewizorem 40 proc. swojego czasu wolnego, a Australijczyk aż 50 proc. - co oznacza około 3-4 godzin codziennego oglądania TV. W USA problem jest jeszcze bardziej poważny.

Doktor Hu wraz z Andersem Grontvedem przeprowadzili analizę publikacji naukowych z lat 1970 - 2011 dotyczących wpływu oglądania TV na ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca i przedwczesną śmierć.

Wyniki badania wykazały, że oglądanie TV przez ponad 2 godziny dziennie zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2 i chorób serca, a spędzanie przed telewizorem 3 i więcej godzin grozi przedwczesną śmiercią. Każde dodatkowe 2 godziny oglądania zwiększają ryzyko cukrzycy o 20 proc., ryzyko chorób serca o 15 proc. i ryzyko przedwczesnej śmierci o 13 proc. W swojej pracy naukowcy nie uwzględnili poziomu aktywności fizycznej uczestników.

W następnych badaniach naukowcy planują skupić się na wpływie używania komputerów, telefonów i innych tego typu urządzeń na wydatkowanie energii organizmu i ryzyko chorób przewlekłych. (PAP)