

Αιφνίδιος θάνατος από τηλεόραση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η τηλεοπτική συσκευή δεσπόζει στο φτωχό αυτό σπίτι οικογένειας του Πορτ-ο-Πρενς, στην Αϊτή.

ΜΑΔΡΙΤΗ. Τις πιθανότητες αιφνίδιου θανάτου αυξάνει η παρακολούθηση τηλεόρασης για πολλές ώρες, σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στην ιατρική επιθεώρηση *Journal of American Heart Association*.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι οι ενήλικοι οι οποίοι παρακολουθούν τρεις ή περισσότερες ώρες τηλεόρασης την ημέρα εμφανίζουν διπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν αιφνίδια, σε σχέση με όσους βλέπουν λιγότερη τηλεόραση.

«Η παρακολούθηση τηλεόρασης είναι μία κατεξοχήν δραστηριότητα που οδηγεί σε καθιστική ζωή. Τα δεδομένα της έρευνάς μας είναι συμβατά με εκείνα πολλών παλαιότερων μελετών, που συνέδεσαν την παρακολούθηση τηλεόρασης με τη θνησιμότητα», λέει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, δρ Μιγουέλ Γκονζάλες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Παμπλόνα.

Στη μελέτη, οι Ισπανοί ερευνητές εξέτασαν 13.284 πτυχιούχους ισπανικών πανεπιστημίων, τους οποίους έκριναν «υγιείς και νέους». Η μέση ηλικία των ατόμων αυτών ήταν τα 37 έτη, ενώ 60% από αυτούς ήταν γυναίκες.

Οι ερευνητές εστίασαν στη σχέση μεταξύ τριών κοινών συμπεριφορών -παρακολούθηση τηλεόρασης, οδήγηση και παραμονή ενώπιον του υπολογιστή- και την πιθανότητα θανάτου.

Οι ερευνητές παρακολούθησαν τους συμμετέχοντες στη μελέτη για διάστημα 8,2 ετών, κατά μέσον όρο. Στο διάστημα αυτό διαπιστώθηκαν 97 θάνατοι, 19 από αυτούς λόγω καρδιαγγειακών προβλημάτων, 46 από καρκίνο και 32 από άλλα αίτια.

Διπλάσιος κίνδυνος

Η μελέτη έδειξε πως ο κίνδυνος αιφνίδιου θανάτου ήταν διπλάσιος για όσους δήλωσαν ότι παρακολουθούν κάθε ημέρα τηλεόραση, για τρεις ή περισσότερες ώρες.

«Καθώς ο πληθυσμός γηράσκει, οι καθιστικές συνήθειες αρχίζουν να επικρατούν και ιδιαίτερα η παρακολούθηση τηλεόρασης για πολλές ώρες. Αυτό επιβαρύνει, όμως, τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα υγείας των ηλικιωμένων. Το πόρισμά μας δείχνει ότι οι ενήλικοι πρέπει οπωσδήποτε να σκεφθούν να ενισχύσουν τη σωματική άσκηση, να αποφεύγουν τις μακρές περιόδους καθιστικής ζωής και να περιορίσουν την παρακολούθηση τηλεόρασης στη μία με δύο ώρες ημερησίως», λέει ο δρ Μαρτίνες.

Σύμφωνα με τη μελέτη, η επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου της Ναβάρρα στην Παμπλόνα δεν διαπίστωσε πραγματική σχέση μεταξύ της παραμονής μπροστά στον υπολογιστή και της οδήγησης με μεγαλύτερο κίνδυνο αιφνίδιου θανάτου.

Σύσταση

Η ομάδα επισήμανε, πάντως, ότι απαιτείται ακόμη σημαντική έρευνα για να αποκλειστεί κάθε ενδεχόμενη σχέση μεταξύ των δύο αυτών δραστηριοτήτων και του αιφνίδιου θανάτου.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει την πραγματοποίηση τουλάχιστον 150 λεπτών μέτριας αεροβικής άσκησης ή 75 λεπτών έντονης αεροβικής άσκησης την εβδομάδα, σε συνδυασμό με μυϊκές ασκήσεις μέτριας έντασης, για τη διατήρηση καλής καρδιοαναπνευστικής υγείας.

Πηγές: Έντυπη kathimerini.gr -REUTERS