

## Παρακολούθηση τηλεόρασης και κίνδυνος υψηλού σακχάρου



Νέα μελέτη,

που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Diabetologia, δείχνει πως κάθε ώρα καθημερινής παρακολούθησης τηλεόρασης συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη.

Για τους σκοπούς της μελέτης, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από μια μελέτη παρέμβασης για την πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη, στην οποία συμμετείχαν 3.234 υπέρβαροι ενήλικες ηλικίας 25 ετών και άνω. Η εν λόγω μελέτη κατάφερε να μειώσει σημαντικά την επίπτωση της νόσου, πετυχαίνοντας μείωση του σωματικού βάρους κατά 7% και συστηματική φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης για 150 λεπτά ανά εβδομάδα. Ωστόσο, οι ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν κατά πόσο η παρέμβαση είχε επίδραση στον καθιστικό χρόνο και εάν αυτό σχετίζεται με την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, ο κίνδυνος εμφάνισης της νόσου βρέθηκε να είναι υψηλότερος κατά 3.4% για κάθε ώρα που αφιέρωναν οι συμμετέχοντες στην παρακολούθηση τηλεόρασης.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης είναι σημαντικά, καθώς φαίνεται ότι η εφαρμογή προγραμμάτων που στοχεύουν στη μείωση του χρόνου που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες, θα μπορούσε να επιφέρει σημαντικά οφέλη σε δείκτες υγείας.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)