

22 Μαΐου 2016

Πόσο αυξάνεται ο κίνδυνος θανάτου για όσους βλέπουν πολλή τηλεόραση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η πολύωρη ακινησία είναι καταστροφική για την υγεία

Ανυπομονείτε να γυρίσετε στο σπίτι από τη δουλειά και να χαλαρώσετε στον καναπέ για να δείτε την αγαπημένη σας σειρά ή μια ταινία; Ξανασκεφτείτε το...

Μάλλον θα ήταν καλύτερα να φορέσετε τη φόρμα και τα αθλητικά σας και να βγείτε για έναν χαλαρό περίπατο...

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στην επιθεώρηση American Journal of Preventive Medicine, όσοι παρακολουθούσαν τηλεόραση για τρεις με τέσσερις ώρες την ημέρα είχαν 15% περισσότερες πιθανότητες να χάσουν τη ζωή τους σε διάστημα 14 ετών σε σύγκριση με όσους δεν έβλεπαν σχεδόν καθόλου τηλεόραση.

Η πολύωρη ακινησία είναι καταστροφική για την υγεία. Ενδεικτικά, δείτε πόσο αυξάνεται ο εκτιμώμενος κίνδυνος θανάτου ανά αιτία για κάθε 2 ώρες παρακολούθησης την ημέρα.

Αιτία θανάτου - Ποσοστιαία αύξηση κινδύνου ανά 2 ώρες τηλεόρασης τη μέρα

Διαβήτης 56%

Πάρκινσον 35%

Παθήσεις του ήπατος 33%

Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια 28%

Γρίπη/Πνευμονία 24%

Καρδιοπάθεια 23%

Καρκίνος 7%

Πηγή: onlycy.com