

Τα κινητά μας... προσθέτουν κιλά

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η ενασχόληση με το κινητό για πολλή ώρα είναι δυνατό να καταστρέψει τη σιλουέτα σας! Αυτό προέκυψε από μία πρόσφατη επιστημονική έρευνα, που πραγματοποιήθηκε από Αμερικανούς ερευνητές και... δημοσιεύεται στη «Διεθνή Επιθεώρηση Συμπεριφορικής Διατροφής & Φυσικής Δραστηριότητας».

Για τις ανάγκες της μελέτης ζητήθηκε από 300 φοιτητές να τρέξουν σε διάδρομο γυμναστικής και διαπιστώθηκε πως, όσοι ασχολούνταν περισσότερες ώρες την ημέρα με το κινητό τους, είχαν πολύ χειρότερη φυσική κατάσταση, σε σχέση με αυτούς που περνούσαν λιγότερες ώρες ασχολούμενοι με αυτό.

Κατά μέσο όρο οι εθελοντές ασχολούνταν με το κινητό τους συνολικά πέντε ώρες την ημέρα, μιλώντας, στέλνοντας μηνύματα ή σερφάροντας στο διαδίκτυο, διάστημα κατά το οποίο παρέμεναν ακίνητοι.

Όπως εξηγούν οι ερευνητές, η χρήση του κινητού είναι εξίσου επιβλαβής για την υγεία μας με την παρακολούθηση τηλεόρασης για πολλές ώρες ή την πολύωρη ακινησία στον καναπέ, συμβάλλοντας στη μειωμένη κατανάλωση ενέργειας.

Παράλληλα, τα κινητά φάνηκε ότι επηρεάζουν και τον ύπνο, καθώς αποδείχθηκε ότι οι φοιτητές έστελναν μηνύματα κατά τη διάρκεια της νύχτας, χωρίς, όμως, να το θυμούνται το πρωί!

Ωστόσο, σύμφωνα με τον Jacob Barkley, έναν εκ των συγγραφέων της μελέτης, δεν είναι απαραίτητο ότι τα κινητά τηλέφωνα ωθούν τους ανθρώπους να είναι λιγότερο δραστήριοι.

«Είναι εξίσου πιθανό οι λιγότερο δραστήριοι άνθρωποι να χρησιμοποιούν τα κινητά τους τηλέφωνα περισσότερο», εξήγησε.

Πηγή: ikypros.com