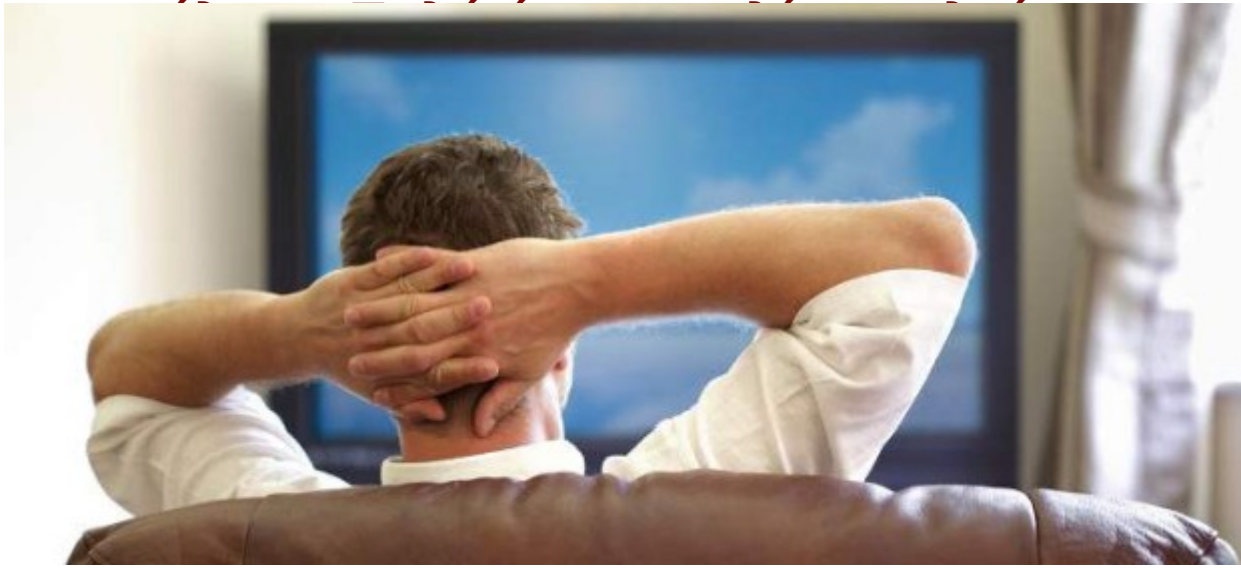


## Αντιμετωπίζουμε την πρόωρη γήρανση



ΟΙ

### ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ

Οι νέοι που βλέπουν πολλή τηλεόραση και ασκούνται λίγο, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο πρόωρης γήρανσης του εγκεφάλου τους κατά την μέση ηλικία, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα που δημοσιεύει το περιοδικό ψυχιατρικής «JAMA Psychiatry».

Ερευνητές Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια-Σαν Φρανσίσκο και του Ιατρικού Κέντρου Βετεράνων, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση, μελέτησαν επί 25 χρόνια πάνω από 3.200 ανθρώπους, κατά μέσο όρο 25 ετών, από 18 έως 30 ετών.

Κατόπιν έγινε αξιολόγηση μέσω τεστ της υγείας του εγκεφάλου τους, σε σχέση με ώρες που παρακολουθούσαν τηλεόραση και ασκούσαν.

Όσοι ήδη από τη νεότητά τους παρακολουθούσαν πάνω από τρεις ώρες τηλεόραση τη μέρα, είχαν ως μεσήλικες γενικά χαμηλότερες επιδόσεις στα νοητικά-γνωσιακά τεστ την ταχύτητας σκέψης, μνήμης, προσοχής, σε σχέση με όσους έβλεπαν λίγη τηλεόραση.

Επίσης όσοι ασκούσαν στο παρελθόν λιγότερο και συχνά ήταν οι ίδιοι με αυτούς που έβλεπαν πολλή τηλεόραση, είχαν χειρότερες επιδόσεις στα τεστ, σε σχέση με όσους ασκούσαν τακτικά.

Αυτοί που συνδυάζαν και τα δύο, έβλεπαν την περισσότερη τηλεόραση και ασκούσαν λιγότερο από όλους, είχαν διπλάσια πιθανότητα να εμφανίσουν

άσχημες επιδόσεις στα κατοπινά τεστ.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η τηλεόραση ως δραστηριότητα δεν εξασκεί τον εγκέφαλο και επιπλέον συνδυάζεται με έναν ανθυγιεινό τρόπο ζωής, καναπέ και φαγητό ταυτόχρονα.

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