

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