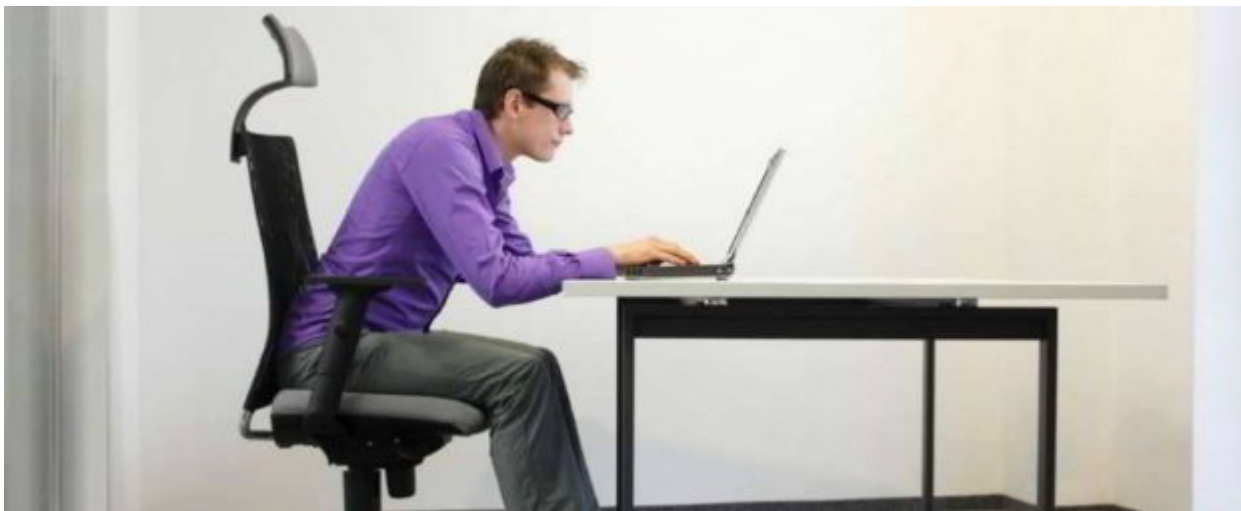
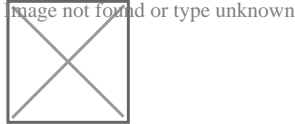


## Ο καθιστικός τρόπος ζωής συνδέεται με προβλήματα στα μάτια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό JAMA Ophthalmology, δείχνει πως η έλλειψη άσκησης και ο παρατεταμένος καθιστικός χρόνος, συνδέονται με την πιθανότητα εμφάνισης αμφιβληστροειδοπάθειας, σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές αξιολόγησαν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας 282 διαβητικών ασθενών, με χρήση επιταχυνσιομέτρων, τα οποία φορούσαν επί 4 ημέρες για τουλάχιστον 10 ώρες ανά ημέρα. Η μέση ηλικία των εθελοντών ήταν τα 62 έτη, ενώ το 29% αυτών παρουσίαζε ήπια ή πιο σοβαρή διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια.

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων, έδειξαν πως η αύξηση του καθιστικού χρόνου κατά 60 λεπτά ανά ημέρα σχετίζεται με 16% υψηλότερη πιθανότητα ύπαρξης ήπιας ή σοβαρότερης μορφής αμφιβληστροειδοπάθειας.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η πιθανή σχέση που συνδέει τον καθιστικό χρόνο με τη νόσο, ίσως να οφείλεται στον αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο που εμφανίζουν τα άτομα που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε καθιστικές δραστηριότητες.

Σε κάθε περίπτωση, ο σχεδιασμός της μελέτης δεν μας επιτρέπει να συμπεράνουμε

κατά πόσο υπάρχει σχέση αιτίας και αποτελέσματος μεταξύ της καθιστικής συμπεριφοράς και της πιθανότητας εμφάνισης ή επιδείνωσης της νόσου.

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