

مشاهدة التلفزيون تزيد الإصابة بمرض السكري بنسبة 20%

أكدت دراسة أميركية أن الذين يقضون ساعات طويلة في مشاهدة التلفزيون هم أكثر عرضة للموت أو الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب، وأن مشاهدته حتى لساعتين فقط يوميا تحدث فرقا.

وقال باحثون من كلية هارفارد للصحة العامة إن المقيمين في الولايات المتحدة يقضون كل يوم في المتوسط 5 ساعات في مشاهدة التلفزيون بينما يسجل الأستراليون والأوروبيون ما بين 3.5 وأربع ساعات يوميا.

وأضافوا أن تقليص مشاهدة التلفزيون وسيلة هامة للحد من السلوكيات التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة وخفض مخاطر الإصابة بأمراض السكري والقلب.

وأشاروا إلى أن الأشخاص الذين يجلسون لمشاهدة التلفزيون لا يمارسون تمارين رياضية ويأكلون أطعمة غير صحية. بذلك، فإن نمط الحياة الذي يتطلب الجلوس طويلا ونظام غذائي غير صحي والسمنة يخلق أرضا خصبة مثالية لمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

وليست هذه أول دراسة تربط بين ساعات مشاهدة التلفزيون والآثار السيئة على الصحة، فقد توصلت دراسات عدة إلى وجود علاقة قوية بين مشاهدة التلفزيون والسمنة، وكشف تقرير عام 2007 أن مشاهدة التلفزيون لفترة أطول مرتبطة بارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال البدناء.

وتوصلت دراسة أخرى في نفس العام إلى أن الأطفال البدناء الذين يشاهدون الإعلانات الغذائية يميلون إلى مضاعفة استهلاكهم الغذائي.

وفي الدراسة الجديدة التي نشرت في دورية الجمعية الطبية الأميركية، راجع هو وفريقه ثماني دراسات تربط بين عدد ساعات مشاهدة التلفزيون والأمراض ليتابعوا إجمالا 200 ألف حالة لمدة تراوحت بين سبع وعشر سنوات.

واكتشف هو وزملاؤه أن كل ساعتين مشاهدة يوميا للتلفزيون تزيد خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 20%، في حين يزيد خطر الإصابة بأمراض

القلب بنسبة 15% كما أدت مشاهدة التلفزيون ساعتين يوميا لزيادة خطر الموت بنسبة 13%.