

دراسة: مشاهدة التلفزيون أكثر من 3 ساعات تؤدي للإصابة بـ 8 أمراض خطيرة



السبت 31 أكتوبر 2015 12:10 م

تحذر الأبحاث والدراسات الطبية من المخاطر الصحية الناجمة عن الإفراط في مشاهدة التلفزيون، وكشفت مؤخراً دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من المعهد الوطني للسرطان بولاية ميتشيجن الأمريكية أن الأشخاص الذين يشاهدون الشاشة الصغيرة أكثر من 3 ساعات ونصف يومياً يصبون أكثر عرضة للإصابة بـ 8 أمراض خطيرة وقاتلة[]

وأوضح الباحثون أن قائمة الأمراض تشمل: السرطان وأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية والسكري والأنفلونزا والالتهاب الرئوى وشلل الرعاش وأمراض الكبد[]

وتابع الباحثون أن الأشخاص الذين يشاهدون التلفزيون ما بين 3 و4 ساعات يومياً ترتفع فرص وفاتهم بأى سبب من الأسباب الخطيرة بنسبة 15% مقارنة بالأشخاص الذين يجلسون أمام الشاشة الصغيرة أقل من ساعة يومياً، مضيفين أنه حال قضاء 7 ساعات في مشاهدة الأفلام والبرامج المختلفة فإن فرص الوفاة ترتفع بنسبة 47%. ووضع العلماء فى حساباتهم الكثير من عوامل الخطورة التى ترفع فرص الوفاة مثل تناول الأطعمة غير الصحية والخمور وتدخين السجائر[]

وعلى الرغم من أن الرياضة والأنشطة البدنية لم تقل كثيراً من المخاطر الصحية الناجمة عن الإفراط فى مشاهدة التلفاز إلا أنهم أوصوا فى الوقت نفسه بممارستها[]

نشرت هذه النتائج بالمجلة الطبية "American Journal of Preventative Medicine"، وشملت الدراسة 221 ألف شخص، تتراوح أعمارهم بين 50 و71 عاماً[]