Медики провели метаанализ и выяснили, что смерть — это не старуха с косой, а ящик с антенной: у ТВ-зависимых людей риск преждевременной смерти и фатальных заболеваний много выше по сравнению с ТВ-независимыми.

Ученые Американской медицинской ассоциации (American Medical Association) проанализировали результаты исследований, проведенных в период с 1970 по 2011 год, и пришли к выводу, что телевизор убивает. Медики подтвердили, что у любителей посидеть перед экраном много выше риск умереть раньше времени, заработать диабет второго типа или приобрести фатальные и нефатальные патологии сердечно-сосудистой системы. Причем, букет и тяжесть телевизионных заболеваний связан с ежедневными ТВ-дозами и привычками, а не с системами технической безопасности.

Свободное время у ящика

Исследователи объясняют, что они занялись медико-телевизионным метаанализом не просто так: абсолютное большинство землян тратит двадцать четыре часа в сутки на работу, сон и телевизор. Лишь немногие «урывают» пару часов и расходуют их на ежедневный спорт или интеллектуальные развлечения — зарядку для ума.

Впрочем, по временным затратам телевизор не самый «дорогой»: спят и работают люди больше, чем смотрят ТВ. Но сон и работа — это необходимость, а два-пять часов, проведенных у телевизора — это огромная доля времени, отнятого от того, что осталось от сна и работы. «Европейцы до 40% свободного времени тратят на телевизор, австралийцы — до 50%», — пишут исследователи.

«Пока человек сидит перед телевизором, он не только экономит энергию, которую не мешало бы потратить, но и увлекается нездоровым питанием», -- пишут авторы метаанализа, проведенного под руководством Андре Гронтведа (Andres Grontved), доктора медицинских наук из Университета Южной Дании (University of Southern Denmark). Медики объясняют, что любители посмотреть телевизор больше остальных курят, потребляют жареную, жирную и сладкую пищу. Получается, что, теоретически, телевизор провоцирует развитие сердечно-сосудистых патологий и сахарного диабета второго типа: «Если человек смотрит ТВ, то все факторы риска действуют одновременно», — продолжают исследователи. То есть, все «тухлые яйца собраны в одной корзине»: во-первых, человек неподвижен, во-вторых — он употребляет нездоровую пищу и, скорее всего, курит.

«Если телевизионные привычки становятся ежедневными, то человек рискует посадить сердце и приобрести самое распространенное метаболическое нарушение – сахарный диабет второго типа», - продолжают медики, напоминая, что каждые десять секунд умирает один больной сахарным диабетом; ежегодно — четыре миллиона пациентов. То есть, столько же, сколько от ВИЧ и гепатита.

Телевизор нагнетает болезни

Впрочем, теоретическими опасностями человека не напугать. Нужны практические доказательства. Именно их и нашли ученые в работах, проведенных другими медиками за последние тридцать лет. Общее число исследований — восемь, общее количество участников (пациентов) — около трехсот тысяч человек.

Сопоставив привычки, заболевания и уровень смертности среди ТВ-зависимых и независимых людей, ученые пришли к выводу, что телевизор, действительно, убивает. «Два часа ежедневного просмотра ТВ увеличивают риск развития сахарного диабета второго типа на 20%, риск развития нефатальных патологий сердечно-сосудистой системы — на 15%, фатальных — на 13%, — пишут авторы исследования. — У ТВ-зависимых людей выше риск умереть от заболеваний, не выделенных в настоящем исследовании в отдельную группу». Подводя итоги, ученые объясняют, что повышенная смертность и заболеваемость среди популяции ТВ-зависимых людей имеет четкие биологические объяснения: увеличивается уровень «плохого» холестерина, снижаются энергетические траты, постепенно атрофируются неработающие мышцы и развивается ожирение. С этими и другими телевизионными недугами можно бороться единственным способом – активным образом жизни, разумной диетой и спортом.

Подробнее с результатами метаанализа и выводами ученых можно ознакомиться в статье Television Viewing and Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis, опубликованной в журнале JAMA.

Источник: infox.ru