

NGƯỜI NGHIỆN XEM TIVI CÓ NGUY CƠ CHẾT SỚM CAO

Ba tiếng đồng hồ là mức thời gian cảnh báo đỏ mà các nhà khoa học đưa ra đối với những người nghiện xem tivi. Theo đó, nếu bạn ngồi trước màn hình vô tuyến từ 3 giờ mỗi ngày trở lên, nguy cơ chết sớm của bạn sẽ tăng gấp đôi.

Ba tiếng đồng hồ là mức thời gian cảnh báo đỏ mà các nhà khoa học đưa ra đối với những người nghiện xem tivi. Theo đó, nếu bạn ngồi trước màn hình vô tuyến từ 3 giờ mỗi ngày trở lên, nguy cơ chết sớm của bạn sẽ tăng gấp đôi.

Nghiên cứu đăng trên Tạp chí Hiệp hội Tim mạch Mỹ ngày 26/6 phân tích các ghi chép sức khỏe của hơn 13.000 người tốt nghiệp các trường đại học nước này có sức khỏe ổn định, với độ tuổi trung bình là 37, và 60% là phụ nữ.

Ảnh: vixenvarsity.com

Sau một thời gian theo dõi, các nhà khoa học khoa Sức khỏe cộng đồng Đại học Navarra ở Pamplona, Tây Ban Nha, kết luận những người có thói quen ngồi xem tivi nhiều hơn ba giờ mỗi ngày có nguy cơ chết sớm cao gấp đôi so với những người chỉ dành một giờ hoặc ít hơn để ngồi trước màn hình tivi.

Tuy nhiên, nghiên cứu khẳng định việc xem tivi quá nhiều không phải là nguyên nhân trực tiếp gây ra những ca tử vong sớm, mà do lối sống thiếu vận động này khiến người ta dễ mắc các bệnh huyết áp cao, béo phì, ung thư và các bệnh tim mạch, là những nguyên nhân gây tử vong sớm.

Trong số 97 trường hợp chết sớm, ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu với 46 ca, các vấn đề tim mạch khiến 19 người tử vong, trong khi 31 trường hợp chết sớm vì những căn bệnh khác.

Ngoài thời gian ngồi xem tivi, các nhà nghiên cứu cũng tìm hiểu mối liên hệ giữa lượng thời gian làm việc với máy tính hoặc lái xe với nguy cơ tử vong sớm. Tuy nhiên, các nhà khoa học vẫn chưa tìm thấy bất kỳ mối liên hệ nào.

Với kết luận này, các nhà khoa học khuyến cáo người lớn nên tăng cường các hoạt động thể chất, tránh ngồi không quá dài cũng như giữ thời gian ngồi xem tivi tối đa một đến hai tiếng đồng hồ.

Theo khuyến cáo của Hiệp hội Tim mạch Mỹ, người bình thường nên dành hai giờ đồng hồ mỗi tuần tập các bài thể dục nhẹ nhàng.