

CHẾT SỚM 5 NĂM DO XEM TI VI

Xem ti vi 6 tiếng trong một ngày có thể cắt giảm gần 5 năm tuổi thọ của bạn.

Nghiên cứu được thực hiện ở lứa tuổi 25 trở lên tại Úc khuyến cáo rằng xem truyền hình quá nhiều sẽ làm giảm 5 năm tuổi thọ của bạn. Cứ xem ti vi trong vòng 1 giờ thì bạn sẽ bị mất 22 phút tuổi thọ.

Xem ti vi nhiều bị giảm thọ tương đương với hút thuốc lá và béo phì.

Một nghiên cứu khác của Úc năm 2010 cũng chỉ ra rằng nếu xem ti vi 1 giờ trong một ngày thì nguy cơ chết sớm sẽ tăng khoảng 8%. Như vậy, tỷ lệ giảm tuổi thọ do xem truyền hình nhiều tương đương với tỷ lệ giảm thọ ở hút thuốc là hay béo phì.

Theo Ban điều tra lượng người xem truyền hình của Úc thì trung bình người dân Úc dành thời gian xem truyền hình khoảng 2 giờ trong 1 ngày. Như vậy, họ sẽ bị giảm 1,8 năm tuổi thọ ở nam giới, và 1,5 năm ở nữ giới. Trong khi đó, người dân Anh xem trung bình khoảng 3 giờ/ ngày.

Điều này có thể hiểu một cách logic cho chúng ta thấy rằng việc hoạt động thể chất nhiều thì có lợi cho sức khỏe. Còn điều ngược lại thì không tốt. Ngồi quá nhiều, tập thể dục quá ít dẫn đến nguy cơ tử vong cao, đặc biệt là bệnh tim mạch.

Nghiên cứu này dựa trên kết quả điều tra từ năm 1999 – 2000 với hơn 11.000 người tham gia từ độ tuổi 25 trở lên. Từ đó cho thấy rằng, một người xem ti vi trung bình 6 giờ trong ngày sẽ chết trước những người không xem khoảng 4,8 năm.