Comportamentos Sedentários

Educação Física

Enviado por:

Postado em:17/06/2011

Mais de duas horas diárias em frente à TV aumentam risco de diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares.

Por Revista Época.com.br Estudo de Harvard alerta sobre o danos à saúde associados com o excesso de tempo assistindo a televisão. Uma revisão de estudos realizados desde 1970, na Europa, nos Estados Unidos e na Austrália, mostra que mais de duas horas diárias assistindo a TV aumentam o risco de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Mais de três horas do hábito por dia elevam as chances de morte prematura diz a pesquisa da Faculdade de Saúde Pública de Harvard, nos Estados Unidos. A cada duas horas adicionais diárias de TV, o risco de diabetes 2, problemas cardiovasculares e morte prematura crescem 20%, 15% e 13%, respectivamente. A relação entre o tempo gasto em frente à TV e a saúde envolve outros hábitos como o sedentarismo e a alimentação ruim (os petiscos) associados ao passatempo. “A mensagem é simples: reduzir o hábito de ver TV pode diminuir significativamente o risco dessas doenças", afirma Frank Hu, professor de nutrição e epidemiologia, um dos autores da pesquisa. "Não devemos apenas aumentar a atividade física, mas também reduzir os comportamentos sedentários", diz. O estudo foi publicado nesta quarta-feira (15), na edição do Journal of the American Medical Association. De acordo com os pesquisadores, muitas pessoas em todo o mundo dividem seu tempo entre o trabalho, as horas de sono e o tempo gasto diante da TV. Os europeus passam, em média, 40% do tempo livre vendo televisão, o que corresponde a cerca de três horas por dia; os australianos, 50%. Os americanos ficam, em média, cinco horas por dia assistindo a TV. Anders Grøntved, o outro autor do estudo, afirma que esse é um fator de risco pode ser reduzido e que novas pesquisas devem analisar os efeitos de novos aparelhos de mídia na saúde. Esta notícia foi acessada em 17/06/2011 no sítio Revista Época. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.