

## Επικίνδυνη η καθιστική ζωή ακόμη και για τους 30άρηδες

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Άλλη μία έρευνα αποδεικνύει τις καταστροφικές συνέπειες της καθιστικής ζωής, ακόμη και στους νέους.

Σύμφωνα με επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Μάαστριχτ, όσοι περνούν πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο να προσβληθούν από καρδιολογικά προβλήματα, ακόμη και αν βρίσκονται στην ηλικία των 30 - 40 ετών.

Όπως αναφέρουν οι επιστήμονες στην έκθεσή τους, η οποία δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *British Journal of Sports Medicine*, όσοι περνούν πολλές ώρες μπροστά από την οθόνη της τηλεόρασης και του υπολογιστή προκαλούν τη μείωση της ελαστικότητας των αρτηριών τους.

Αυτό έχει ως συνέπεια την αύξηση των πιθανοτήτων να εμφανιστεί υπέρταση και αργότερα καρδιαγγειακά προβλήματα. «Όταν οι αρτηρίες δεν είναι ελαστικές, υπάρχει προδιάθεση για την πρόκληση αυτών των προβλημάτων υγείας», είπε στο Reuters η επιδημιολόγος Isabel Ferreira από το Πανεπιστήμιο Μάαστριχτ.

Μάλιστα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, όταν η καθιστική ζωή γίνεται καθημερινότητα, οι αρνητικές επιδράσεις της δεν απομακρύνονται όταν αποφασίζουν να δραστηριοποιηθούν σωματικά.

Παλαιότερες μελέτες έχουν συνδέσει την πολύωρη παραμονή μπροστά από την τηλεόραση με την αύξηση του σωματικού βάρους, την αύξηση της πίεσης και της χοληστερόλης, καθώς και την πρόκληση διαβήτη τύπου 2.

Η Isabel Ferreira τόνισε ότι η άσκηση και η κίνηση πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής και πως δεν πρέπει κανείς να περνά περισσότερες από δύο ώρες στην τηλεόραση και τον υπολογιστή.

Πηγή: <http://www.ikypros.com/easyconsole.cfm?id=79467>