

## Έρευνα: Θέλετε να ζήσετε περισσότερο; Κλείστε την τηλεόραση

[/ Γενικά Θέματα](#)



Μέχρι τώρα πιστεύαμε ότι η πιο επιβλαβής συνήθεια είναι το κάπνισμα, το οποίο μας «αφαιρεί» 10 λεπτά ζωής. Νέα έρευνα υποστηρίζει ότι μία ώρα μπροστά στην τηλεόραση έχει τις διπλάσιες βλαβερές συνέπειες στο προσδόκιμό μας.

Απόγευμα, κουρασμένοι μετά την δουλειά, βάζετε κάτι να φάτε και, φυσικά,

πατάτε το κουμπί της τηλεόρασης. Μπορεί λίγα λεπτά μπροστά από την μικρή οθόνη να ακούγονται σαν ένας χαλαρωτικός τρόπος να σκοτώσετε την ώρα σας, αλλά νέα έρευνα υποστηρίζει πως **οι υπερβολικά πολλές ώρες τηλεθέασης τελικά «σκοτώνουν»... τον τηλεθεατή, πολύ νωρίτερα από το κανονικό.**

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε από Αυστραλούς μελετητές περιλάμβανε την σύνταξη διαγραμμάτων προσδόκιμου ζωής βασισμένου στα στοιχεία της Στατιστικής Εταιρίας της Αυστραλίας καθώς και στις απαντήσεις των συμμετεχόντων για το πόση τηλεόραση είχαν παρακολουθήσει στην διάρκεια μιας εβδομάδας.

Οι συμμετέχοντες ήταν περισσότεροι από 11.000 και άνω των 25 ετών, ενώ οι απαντήσεις τους έδειξαν πως παρακολούθησαν συνολικά **9,8 δισεκατομμύρια(!) ώρες τηλεόρασης μέσα στο 2008.** Όσοι παρακολουθούσαν κατά μέσο όρο έξι ώρες τηλεόρασης την ημέρα, έζησαν κατά μέσο όρο 4,8 χρόνια λιγότερα από αυτούς που δεν παρακολουθούσαν καθόλου τηλεόραση. Ακόμη χειρότερα: **Για κάθε ώρα τηλεθέασης, το προσδόκιμο ζωής ενηλίκων άνω των 25 ετών μειωνόταν κατά 22 λεπτά,** σύμφωνα με την μελέτη.

Τα αποτελέσματα συμπεραίνουν πως η παρακολούθηση τηλεόρασης παραπάνω από το κανονικό **πλήττει την μακροζωία όσο και το κάπνισμα ή η αποχή από την σωματική άσκηση.** Παλαιότερες έρευνες υπολόγισαν πως μετά τα 50, το κάπνισμα μας «στοιχίζει» 4 χρόνια ζωής, ήτοι 11 λεπτά ζωής για κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε. Αυτό σημαίνει πως οι βλαβερές συνέπειες ενός τσιγάρου ισοδυναμούν με μισή ώρα τηλεθέασης - ή αλλιώς, **με μια ώρα τηλεόρασης χάνουμε τα διπλάσια λεπτά ζωής απ' ότι με το κάπνισμα.**

Επιπλέον, η έρευνα συσχετίζει την καθιστική ζωή με την τηλεθέαση, επισημαίνοντας πως όσοι κρατούν την σωματική τους δραστηριότητα σε χαμηλά επίπεδα χάνουν 1,5 χρόνο ζωής σε σχέση με αυτούς που αθλούνται σε μέτριο βαθμό - ίδιο χρόνο ζωής χάνουν και όσοι παρακολουθούν τηλεόραση περίπου δύο ώρες την ημέρα.

*«Ο ισχυρός συσχετισμός ήταν μάλλον μια έκπληξη»,* δήλωσε ο επικεφαλής της έρευνας Lennert Veerman του Πανεπιστημίου του Queensland. *«Φανερώνει πως το να ανέβει κανείς επίπεδο από την πλήρη ακινησία στην ελαφριά δραστηριότητα είναι το ίδιο σημαντικό με την γυμναστική»,* συμπλήρωσε.

Ο Veerman επεσήμανε ότι δεν είναι μόνο η καθιστική ζωή, η οποία αναγκαστικά συνδυάζεται με την τηλεθέαση, που μειώνει το προσδόκιμο. Επιπλέον **παράγοντας είναι η κακή διατροφή που ακολουθούν όσοι παρακολουθούν τηλεόραση,** κυρίως λόγω των κακών προτύπων και των διαφημίσεων με

ανθυγιεινά τρόφιμα που προβάλλονται σε αυτή. Όπως καταλήγουν οι ερευνητές, αν δεν υπήρχε η τηλεόραση στην ζωή μας, το προσδόκιμο ζωής θα ήταν κατά 1,8 χρόνια μεγαλύτερο για τους άνδρες και κατά 1,5 χρόνια μεγαλύτερο για τις γυναίκες.

Πηγές: [Time.com](https://www.time.com)- [in2life.gr](https://www.in2life.gr)