

# تماشای کمتر از یک ساعت تلویزیون نرخ بیماری قلبی را کاهش می دهد

هلت دی نیوز، کم تحرکی یا نشستن برای مدت طولانی با بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است.

تیم تحقیق با استفاده از DNA فرد، امتیازاتی را برای خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر قلب بر اساس ۳۰۰ نوع ژنتیک شناخته شده برای تأثیرگذاری بر این وضعیت سلامت رایج ایجاد کرد.

«یانگ وون کیم»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هنگ کنگ، گفت: «مطالعه ما شواهد قوی در مورد نقش بالقوه محدود کردن زمان تماشای تلویزیون در پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب ارائه می دهد.»

کیم گفت: «مردم باید سعی کنند زمان تماشای تلویزیون را کاهش دهند، اما در عین حال، بهتر است اقداماتی دیگری مانند قطع تماشای تلویزیون و انجام برخی ورزشهای سبک را انجام دهند.»

محققان دریافتند افرادی که دارای نمرات خطر ژنتیکی فردی هستند، در معرض بیشترین خطر ابتلاء به [بیماری عروق کرونر قلب](#) قرار دارند.

افرادی که بیش از چهار ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند، صرف نظر از امتیاز خطر ژنتیکی، در معرض بیشترین خطر بیماری قلبی قرار دارند.

در مقایسه با افرادی که با بیشترین خطر روبرو هستند، افرادی که دو یا سه ساعت در روز تلویزیون تماشا

می‌کردند، نسبتاً ۶ درصد کمتر به بیماری عروق کرونر قلب مبتلا می‌شوند.

افرادی که کمتر از یک ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کردند، ۱۶ درصد با نرخ کمتر ابتلاء به بیماری قلبی روبرو بودند.

به گفته محققان این مطالعه، افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب نیز دو برابر بیشتر در معرض [سکته مغزی](#) هستند.

کیم گفت: افرادی که استعداد ژنتیکی بالایی برای بیماری عروق کرونر قلب دارند، تنها با محدود کردن زمان صرف شده برای تماشای تلویزیون، می‌توانند خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر قلب را کاهش دهند.

محققان می‌گویند تماشای تلویزیون اغلب در عصر بعد از شام اتفاق می‌افتد، که معمولاً پر کالری ترین وعده غذایی در روز است. این شرایط می‌تواند منجر به ایجاد میزان بالاتر گلوکز و لیپیدها در خون شود.