



نخيل نيوز - متابعة

حذرت دراسة جديدة من أن تضيئة الشباب وقت طويل ملتصقاً بالهاتف والكمبيوتر والتلفزيون يقلل من احتمالات الوصول إلى سن الـ 60.

ووجدت الدراسة التي استمرت عقوداً أن الأشخاص في العشرينات من العمر، والذين شاهدوا الكثير من التلفزيون، انتهى بهم الأمر بصحة قلبية أسوأ بكثير لاحقاً.

وأفادت النتائج بأن الحد من هذه العادة في وقت مبكر من الحياة له فوائد صحية حقيقية.

وبحسب "هيلث داي"، ارتفعت مخاطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية والسكتة الدماغية لدى من قضا معظم الوقت في النظر إلى الشاشات المختلفة.

وأجريت الدراسة في جامعة كاليفورنيا، وتمت متابعة 4 آلاف شاب في العشرين من العمر لعدة عقود.

وأظهرت النتائج أن وقت الشاشة لم يكن خطراً فقط في الشباب، فكل ساعة إضافية من وقت التلفزيون اليومي خلال منتصف العمر تزيد أيضاً من احتمالات إصابة الشخص بأمراض القلب التاجية بنسبة 55%، والسكتة الدماغية بنسبة 58%، وأمراض القلب بشكل عام بنسبة 32%.

وقال الباحثون: "يبدو أن هذا يُظهر أن وقت الشاشة في مرحلة الشباب يحدد مسار عادات الشاشة المستقبلية خلال بقية مرحلة البلوغ".