

Assistir à TV 3 horas por dia dobra o risco de morte prematura



As pessoas que assistem à **televisão** por três horas ou mais por dia podem ser duas vezes mais propensas a **morrer prematuramente** do que as que ficam menos tempo na frente da TV, segundo um estudo publicado no dia 25.

O estudo, publicado no Jornal da Associação Americana do Coração, é o mais recente a descrever os **riscos potenciais da vida sedentária**, que inclui **pressão alta, obesidade, câncer e doença cardíaca**.

"Nossas descobertas são consistentes com uma série de estudos anteriores, onde o tempo gasto assistindo TV estava vinculado à mortalidade", disse o autor principal do estudo, Miguel Martinez-Gonzalez, diretor do departamento de Saúde Pública na Universidade de Navarra em Pamplona, na Espanha.

A pesquisa se baseou em registros de mais de 13 mil pessoas, que se formaram em universidades espanholas. A idade média dos entrevistados era de 37 anos e 60% eram mulheres. Os cientistas queriam descobrir se havia algum vínculo entre a morte precoce e o tempo passado em frente à TV.

Eles também analisaram quanto tempo as pessoas passaram diante de um computador, dirigindo e se estes fatores influenciavam o risco de morte.

Os participantes do estudo eram saudáveis quando começaram a ser analisados e foram acompanhados por 8,2 anos, em média. Aqueles que assistiram à televisão mais de três horas por dia eram duas vezes mais propensos a morrer jovens do que os que viam por uma hora ou mais, destacou o estudo.

A causa mais comum de morte foi o câncer, que matou 46 pessoas. Trinta e duas morreram de outras causas e 19 mortes foram ligadas a problemas cardiovasculares.

A pesquisa não descobriu uma associação entre o tempo gasto no computador e a morte prematura ou entre dirigir e morrer jovem.

Tampouco provou que assistir à televisão causou as mortes prematuras, apenas que uma associação poderia ser encontrada entre assistir mais TV e um risco maior de morrer, mesmo quando os cientistas ajustaram a pesquisa para outros fatores potencialmente correlatos.

"Nossas descobertas sugerem que os adultos podem considerar aumentar sua atividade física, evitar longos períodos de sedentarismo e reduzir o tempo assistindo à televisão para não mais que uma a duas horas por dia", disse Martinez-Gonzalez.

PESQUISA

Postado em 26/06/2014

A Associação Americana do Coração recomenda às pessoas que façam algum tipo de exercício moderado durante quase duas horas por semana.

Fonte: AFP