ماهو الرابط بين قضاء الوقت أمام الشاشات والإصابة بنوبة قلبية؟

حذرت دراسة جديدة من أن "قضاء شبابك أمام شاشات الهاتف والكمبيوتر والتلفزيون يقلل من فرصك في الوصول إلى سن الستين".

ووجدت بيانات من دراسة تتبعت صحة أكثر من "4000" شاب بالغ لأكثر من 30 عاماً احتمالات أعلى للإصابة بنوبة قلبية لأولئك الذين قضوا الكثير من الوقت في مشاهدة التلفزيون في أوائل العشرينات من العمر.

وقال الدكتور جيسون ناغاتا، الأستاذ المشارك في قسم طب المراهقين والشباب بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، والمؤلف الرئيسي للدراسة:"تشير نتائجنا إلى أن مقدار الوقت الذي يقضيه الشباب في مشاهدة الشاشات يمكن أن يؤثر بشكل كبير على خطر إصابتهم بأمراض القلب الخطيرة في وقت لاحق من الحياة".

وأضاف:"يمكن أن يؤدي قضاء المزيد من الوقت أمام الشاشات إلى إزاحة أنشطة مهمة، مثل النوم والنشاط البدني. وهذا يؤكد على أهمية تعزيز عادات الشاشة الصحية في وقت مبكر من الحياة لمنع أمراض القلب

والسكتة الدماغية في المستقبل".

وتأتي البيانات الجديدة من دراسة طويلة الأمد حول مخاطر الشرايين التاجية وتطورها لدى الشباب الزمن من لعقود البالغين آلاف لدى القلب بأمراض الإصابة مخاطر تتبعت والتي ،(CARDIA).

وارتبطت كل ساعة إضافية يقضيها المشاركون في مشاهدة التلفاز، عندما كانوا بعمر 23 عاماً، بزيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب بنسبة 26% على مدار الدراسة.

وكما ارتبطت بزيادة احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية و/أو السكتات الدماغية بنسبة 16%، وفقا لفريق جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو.

ولم يكن وقت الشاشة خطيراً فقط في الشباب، فقد وجدت الدراسة أن "كل ساعة إضافية من وقت التلفاز 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%".

ويبدو أن هذا يُظهر أن "وقت الشاشة في مرحلة الشباب يحدد مسار عادات الشاشة المستقبلية خلال بقية مرحلة البلوغ"، كما قال ناجاتا في بيان صحفي لجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو.