

A rendszeres TV-nézés egészségügyi kockázatai

Csörgő Tamásné,
biológia-kémia-angol tanár

Általános Iskola,
Visznek

2011. VII. 18.

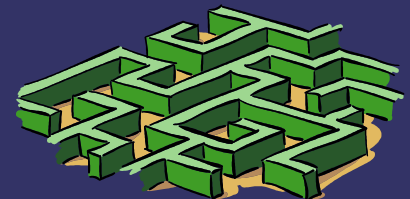


A Harvard School of Public Health kutatóinak tanulmánya

Állítás: A „fejlett” országokban élő emberek leggyakoribb tevékenysége az alváson és a munkán kívül a tévézés.

Statisztikai elemzések alapján kimutatható, hogy a hosszan tartó tévézés kapcsolatban áll:

- ➔ a 2. típusú cukorbetegséggel
- ➔ a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel
- ➔ és a korai halál kialakulásával

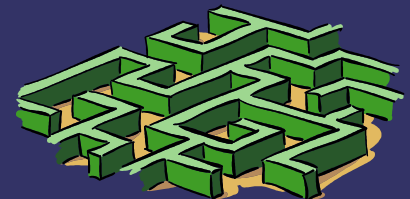


Megdöbbentő adatok:

- ⇒ Európában a napi szabadidő 40%-át töltik az emberek tévézéssel (ez napi 3-4 óra)
- ⇒ Magyarországon ez 4,6 óra naponta !!!
- ⇒ Az USA-ban átlag 5 órát, Ausztráliában a szabadidő felét töltik tévézéssel

További káros következményei:

- ⇒ mozgásszegény életmód
- ⇒ egészségtelen étkezési szokások kialakulása
- ⇒ kóros viselkedési formák elterjedése



A vizsgálat körülményeiről:

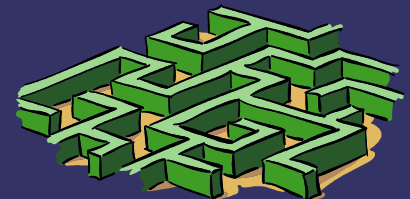
- ➔ A tanulmány:
„Television viewing and Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis”
A. Grontved and F. Hu, Journal of the American Medical Association (JAMA), 2011. jún. 15.
- ➔ Frank Hu Harvardi Közegészségügyi Iskola táplálkozási és járványügyi tanszékének professzora. Doktorandusza Anders Grontved (Dánia). Meta-elemzés.
- ➔ 1970 és 2011 között, korábban publikált tanulmányokból 8 nagy mintát választottak ki, amelyek a tévézési szokások és a 2. típusú cukorbetegség, a keringési betegségek, és a korai halál kapcsolatát vizsgálták.
- ➔ Az USA, Európa és Ausztrália területéről választottak
- ➔ csak azokat az eredményeket vették figyelembe, amelyekből 95% - os biztonsággal állapítható meg a kockázat, egységes szempontrendszer
- ➔ az adatokat a két szerző egymástól függetlenül elemezte



A vizsgált adatok:

A 8 nagy mintából (tanulmányból)

- ➔ 4 tanulmány a 2. típ. cukorbetegséget vizsgálta:
 - 176938 egyénből 6428 eset
 - 5-6 évig követtek egy-egy embert:
1,1 millió emberévnek felel meg
- ➔ 4 tanulmány a halálos- vagy nem halálos szív- és érrendszeri betegségeket is figyelte:
 - 34253 emberből 1052 esetet találtak
- ➔ 3 tanulmány kitért a bármilyen ok miatt bekövetkezett halálesetekre is
 - 26509 emberből 1879 halálesetet találtak, kb 8 évig figyelték a vizsgált személyeket
ez 202353 emberévnek felel meg



A tudományos, statisztikai eredmények

2 óra tévénézés naponta (arányosan)

20 ± 6 %-kal növeli a 2. típusú cukorbetegség
 15 ± 8 %-kal a szív- és érrendszeri betegségek

kialakulásának valószínűségét
95 % biztonsággal (CL).



Több, mint 3 óra tévézés után:

növekszik a korai halál valószínűsége is
 13 ± 5 %-kal két óránként, 95 % CL

100 000 ember esetén, akik több, mint 2
órát tévéznek naponta

minden 2 óra tévézéssel

176-nál alakult ki 2. típ. diabetes

38-nál szív- és érrendszeri probléma

104-nél korai halál



A vizsgálat üzenete:

Ha csökkentjük a tévénézéssel töltött órák számát, csökken a valószínűsége

- ⇒ a 2. típusú cukorbetegségnek,
- ⇒ a szív és érrendszeri betegségeknek
- ⇒ ill. a korai halál kialakulásának.

