

Telewizor w dzieciństwie, choroba serca w dorosłości

22 kwietnia 2011



AUSTRALIA. Jako pierwsi na świecie naukowcy z Uniwersytetu w Sydney odkryli, że dzieci, które spędzają większość czasu na oglądaniu telewizji, mają zwężone tętniczki w siatkówce, co zwiększa ryzyko chorób serca, nadciśnienia i cukrzycy w późniejszym życiu.

Każda dodatkowa godzina przed ekranem telewizora dziennie wiąże się ze skokiem ryzyka analogicznym do występującego przy wzroście skurczowego ciśnienia tętniczego krwi o 10 mm słupa rtęci.

Australijskie studium objęło 1,5 tys. 6-7-latków z 34 szkół podstawowych w Sydney. Okazało się, że u dzieci, które regularnie bawiły się i ćwiczyły na dworze, tętniczki siatkówki miały większą średnicę niż u maluchów z najniższym poziomem aktywności.

„Zauważyliśmy, że dzieci z najwyższym poziomem aktywności fizycznej miały korzystniejszy profil mikronaczyniowy od osób z najniższym poziomem aktywności. Sugeruje to, że czynniki związane z niezdrowym trybem życia mogą wpłynąć na

mikrokrążenie już na wczesnych etapach życia i zwiększyć ryzyko chorób serca i nadciśnienia na etapach późniejszych [w dorosłości]” – wyjaśnia dr Bamini Gopinath.

Aktywność fizyczna wspomaga przepływ krwi i ma pozytywny wpływ na wyściółkę naczyń krwionośnych (śródbłonek). Średnica mikrowaskulatury siatkówki stanowi znany marker chorób sercowo-naczyniowych i nadciśnienia u dorosłych, ale zespół z Uniwersytetu w Sydney jako pierwszy zademonstrował, że u dzieci siedzący tryb życia także wiąże się ze zwężeniem tętniczek w siatkówce. Średnio maluchy spędzały 1,9 godz. przed telewizorem dziennie, a na zorganizowaną aktywność fizyczną przypadało 36 minut. Dzieci najbardziej aktywne fizycznie (ruszające się przez godzinę lub więcej) miały większą średnicę naczyń siatkówki od rówieśników poświęcających na ruch mniej niż pół godziny dziennie.

„Zbyt duża ilość czasu spędzanego przed ekranem prowadzi do zmniejszonej aktywności fizycznej, niezdrowych nawyków żywieniowych i wzrostu wagi. Zastąpienie jednej godziny spędzanej przed telewizorem godziną na dworze czy sali gimnastycznej może być skutecznym sposobem hamowania wpływu siedzącego trybu życia na mikronaczynia siatkówki dzieci.”

Opracowanie: Anna Błońska

Zdjęcie: [Seven Morris](#)

Na podstawie: University of Sydney

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)