

## باحثون: مشاهدة التلفاز أكثر من 5 ساعات يوميا قد يصيب بالخرف والسكتة الدماغية



كشف فريق من الباحثين عن ممارسة يومية شائعة قد تزيد من خطر الإصابة بالخرف بنسبة كبيرة.

وأظهرت الدراسة الجديدة، التي أجريت على 400 ألف شخص (تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاما) في المملكة المتحدة، أن الأشخاص الذين يشاهدون التلفاز لأكثر من 5 ساعات يوميا، يزداد لديهم خطر الإصابة بالخرف بنسبة 44%، بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بسكتة دماغية بنسبة 12%، وزيادة خطر الإصابة بمرض باركنسون بنسبة 28%.

وفي الدراسة، خضع 40 ألفا من المشاركين لفحص دماغي، ولم يكن لدى أي منهم أي اضطراب دماغي تم تشخيصه في بداية الدراسة.

وخلال فترة المتابعة التي استمرت 13 عاما، أصيب 5227 شخصا بالخرف و6822 بسكتة دماغية، وتم تشخيص 2308 أشخاص بمرض باركنسون.

ووجد فريق البحث من جامعة Tianjin الطبية في الصين، أيضا أن مشاهدة التلفاز لأكثر من 5 ساعات يوميا، ارتبطت بانخفاض المادة الرمادية ومراكز الذاكرة الأصغر، وكلاهما مرتبط بأمراض الدماغ.

وقال الباحثون إن النتائج "تشير إلى أن مشاهدة التلفاز لساعات طويلة ترتبط بزيادة خطر الإصابة باضطرابات مختلفة مرتبطة بالدماغ".

وتقول إحدى النظريات إن السلوك المستقر، مع انخفاض مستويات نشاط العضلات ونفقات الطاقة، يؤدي إلى التهاب مزمن وانخفاض تدفق الدم إلى الدماغ.