

Κίνδυνος θρόμβωσης

## Γιατί δεν πρέπει να περνάτε τα Σαββατοκύριακα στον καναπέ

Δημοσίευση: 13 Νοε 2017, 08:48 | Τελευταία ενημέρωση: 13 Νοε 2017, 08:48



Αν είστε απ' αυτούς που τα Σαββατοκύριακα τα περνάτε αραχτοί στον καναπέ βλέποντας τις αγαπημένες σας τηλεοπτικές σειρές ή κινηματογραφικές ταινίες, μάλλον θα πρέπει να προσέχετε καθώς μπορεί να κινδυνεύετε να εκδηλώσετε επικίνδυνους θρόμβους αίματος.

Τουλάχιστον αυτό υποστηρίζουν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Βερμοντ, σύμφωνα με μελέτη που θα παρουσιάσουν στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, στην Καλιφόρνια.

Όταν οι επιστήμονες συνέκριναν τα άτομα που παρακολουθούσαν τηλεόραση συχνότερα με αυτούς που το έκαναν σπάνια ή ποτέ, ο κίνδυνος φλεβικής θρομβοεμβολής αυξανόταν κατά 70%.

Στη μελέτη είχε συμπεριληφθεί δείγμα 15.000 ενηλίκων, 45-64 ετών όταν ξεκίνησε η μελέτη την περίοδο 1987-1989.

Οι εθελοντές είχαν ερωτηθεί αν παρακολουθούσαν τηλεόραση ποτέ ή σπάνια, μερικές φορές, συχνά ή πολύ συχνά. Οι πληροφορίες για την τηλεθέαση είχαν επικαιροποιηθεί σε δύο χρονικές περιόδους, το διάστημα 1993-1995 και 2009-2011.

Κατά τη διάρκεια των 20 ετών που διήρκεσε η μελέτη, σχεδόν 700 άτομα εκδήλωσαν φλεβική θρομβοεμβολή.

Ακόμα και τα άτομα που γυμνάζονταν τακτικά, δηλαδή 150 λεπτά την εβδομάδα, διέτρεχαν κίνδυνο εκδήλωσης φλεβικής θρομβοεμβολής. Ο κίνδυνος ήταν σχεδόν 80% υψηλότερος για εκείνους που έβλεπαν πολύ τακτικά τηλεόραση, συγκριτικά με εκείνους που δεν έβλεπαν ποτέ ή σπάνια.

Όταν οι ερευνητές συνέκτιμησησαν παράγοντες, όπως το σωματικό βάρος, διαπίστωσαν ότι σ' αυτό αποδιδόταν περίπου το 25% του κινδύνου. Αλλά η καθιστική συμπεριφορά και πάλι αύξησε τον κίνδυνο φλεβικής θρομβοεμβολής κατά 50%.

Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr