

## خطر تماشای تلویزیون در میانسالی

بررسی های اخیر دانشمندان نشان می دهد که تماشای تلویزیون در میانسالی برای افراد خطرناک است و خطر آلزایمر را افزایش می دهد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز به نقل از دیلی میل، نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، تماشای بیش از حد تلویزیون در میانسالی خطرناک است و ریسک بروز آلزایمر را افزایش می دهد.

به گفته پژوهشگران، تماشای بیش از حد تلویزیون ممکن است باعث استرس شناختی شود که منجر به از دست دادن حافظه می شود.

داده ها بیانگر آن است که تماشای بیش از ۳ ساعت و نیم تلویزیون در روز خطرناک است و تبعات جبران ناپذیری مانند از دست دادن حافظه را به دنبال دارد.

بررسی بیش از ۳۶۰۰ سالمند نشان داد، تماشای تلویزیون اگر از مرز ۳ ساعت و نیم عبور کند توانایی آنها در یادآوری مسائل و موضوعات مختلف را حداقل ۱۰ درصد کاهش می دهد.

این پژوهش که توسط دیزی فانکورت مددکار ارشد پژوهشی در بخش علوم رفتاری و سلامت دانشگاه کالج لندن صورت گرفته تأکید می کند، تماشای تلویزیون فرصت بازی های فکری، خواندن کتاب و حل جدول را از میانسالانمی گیرد.

بیماری آلزایمر ()، بیماری ویرانگری که بسیاری از سالمندان را گرفتار می کند و به صورت اختلال حافظه و سایر کارکردهای شناختی ظاهر می شود. ثابت شده در بیماران آلزایمر یاخته های سازنده استیل کولین در پیش مغز، دچار تباهی می شوند و در نتیجه، ساخت آن در مغز کاهش می یابد. هرچه مغز کمتر استیل کولین بسازد زوال حافظه بیشتر است.

انتهای پیام/