



ESTILO DE VIDA NO SÓLO HAY QUE FOMENTAR EL EJERCICIO, SINO REDUCIR EL SEDENTARISMO

Ver la TV muchas horas se relaciona con un aumento del riesgo de DM2, muerte prematura y enfermedad CV

■ Redacción

Ver la televisión 2,3 o más horas al día se asocia con un aumento del riesgo de padecer diabetes tipo 2 (DM2), muerte prematura y enfermedad cardiovascular (ECV), según un estudio que se publica hoy en *JAMA*.

"Es un mensaje simple: reducir las horas de ocio ante el televisor ayuda a reducir el riesgo de DM2, enfer-

medad cardíaca y muerte prematura. No debemos fomentar sólo el ejercicio físico, sino también los comportamientos sedentarios", ha dicho Frank Hu, profesor de nutrición y epidemiología en la Escuela de Salud Pública de Harvard, uno de los autores.

Hu, y Anders Grontved realizaron un metaanálisis de 8 estudios prospectivos

llevados a cabo entre 1970 y 2011 en Australia, Europa y Estados Unidos, que relacionaban las horas ante el televisor con un aumento del riesgo. Los resultados mostraron que ver la televisión más de dos horas al día elevaba el riesgo de sufrir las enfermedades, y más de tres horas diarias aumentaba el riesgo de muerte prematura. Por cada dos horas adiciona-

les, el riesgo de DM, ECV y muerte prematura aumentaba un 20, 15 y 13 por ciento, respectivamente.