



¡Ver la televisión provoca diabetes!

- ▶ **Ver la televisión 2 horas al día se asocia a un mayor riesgo de sufrir diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular (mortal y no mortal) y mortalidad por cualquier causa**
- ▶ **Reduciendo ese tiempo de nula actividad física se evitarían en Estados Unidos 176 casos de diabetes tipo 2 por cada 100.000 habitantes cada año**
- ▶ **Asimismo, se evitarían 38 episodios cardiovasculares y 104 muertes**

El sedentarismo, el aumento de la ingesta calórica, determinados hábitos dietéticos y el tabaquismo son factores de riesgo independientes bien conocidos para la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad por cualquier causa. Sin embargo, hasta ahora no se había efectuado una determinación cuantitativa de los estudios publicados sobre el tema.

Tras dormir y trabajar, ver la televisión es la actividad diaria que más tiempo ocupa a muchos sectores poblaciona-

les en todo el mundo. En Europa, casi el 40% del tiempo libre se dedica a ver la televisión, y en Australia y Estados Unidos casi el 50%, lo que corresponde a permanecer sentado frente al televisor una media de 3,5-4 horas al día. Este hábito, además del sedentarismo que implica y de alterar el gasto energético al reemplazarse con esta actividad otras de tipo físico, se relaciona con una alimentación menos saludable (mayor consumo de fritos, alimentos preparados y bebidas azucaradas).

El trabajo de Grontved et al. es un metaanálisis sobre todos los estudios de cohortes prospectivos publicados hasta la fecha para determinar la asociación entre, por un lado, la diabetes tipo 2, la enfermedad cardiovascular mortal y no mortal y la mortalidad por cualquier causa, y por el otro, el número de horas que se permanece frente al televisor (MEDLINE desde 1970 hasta marzo de 2011 y EMBASE desde 1974 hasta marzo de 2011 sin restricciones). De un total de 1.655 artículos encontrados, se incluyeron ocho: cuatro presentaban resultados sobre diabetes tipo 2 (175.938 personas), cuatro sobre enfermedad cardiovascular mortal y no mortal (34.253 personas) y tres sobre mortalidad por cualquier causa (26.509 personas). El seguimiento medio fue de unos 8 años (8,5 para la diabetes, 10,4 para la enfermedad cardiovascular y 6,8 para la mortalidad total).

Los riesgos relativos globales de ver 2 horas diarias la televisión fueron de



1,20 (intervalo de confianza [IC] del 95%: 1,14-1,27) para la diabetes tipo 2, de 1,15 [IC del 95%: 1,06-1,23] para la enfermedad cardiovascular mortal o no mortal ($p < 0,001$) y de 1,13 [IC del 95%: 1,07-1,18] para la mortalidad por cualquier causa ($p < 0,001$). Mientras que las asociaciones entre el tiempo pasado frente al televisor y el riesgo de diabetes tipo 2 y de enfermedad cardiovascular fueron lineales, el riesgo de mortalidad por todas las causas aparentemente aumentó al dedicarle a la televisión más de 3 horas diarias.

Los resultados de este metaanálisis de estudios de cohortes prospectivos sugieren que ver la televisión más de 2 horas al día se asocia uniformemente a un mayor riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular mortal o no mortal, así como a una mayor mortalidad por cualquier causa. Basándose en las tasas de incidencia de estos procesos en Estados Unidos, los autores estimaron que la diferencia absoluta de riesgo (casos por 100.000 personas por año) por 2 horas de televisión al día fue 176 para la diabetes tipo 2, 38 para la enfermedad cardiovascular mortal y no mortal, y 104 para la mortalidad por cualquier causa.

Por tanto, este trabajo confirma que evitar el sedentarismo y mantener una alimentación adecuada es la mejor manera de disminuir el riesgo cardiovascular en general y de prevenir la aparición de diabetes. ■

Grontved A, Hu FB. Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality. *JAMA*. 2011; 305: 2.448-2.455.