



Avustralyalı ve Britanyalı bilim insanları, televizyon seyretmenin kalp sağlığına etkisini saptamak için yaklaşık 5 bin İskoçyalı kadın ve erkeği incelediler. Dört yıl içinde hasta olanların, ölenlerin tıbbi dosyaları sonucunda varılan sonuçlar çok ilginçti...

## Televizyonu kapatın kalbinizi koruyun

### Prof. Dr. E. Murat Tuzcu

İnsanoğlu hareketsiz bir yaşam için yaratılmamış. Bu gerçeğin destekleyen bir çok bilimsel kanıt var. Az hareketli bir yaşam, şişmanlık , şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp krizi gibi modern çağın en önemli sağlık sorunlarının başta gelen nedenlerinden biri. Boş zamanlarını oturarak geçirenlerle sportmen insanların karşılaştırıldığı araştırmalar hayat tarzımızın sağlığımız için belirleyici olduğunu teyid ediyor. Sporun sağlığı koruduğu gerçeğini sağır sultan bile duydu. Hem de bin kere. Buna rağmen toplumumuzda düzenli spor, örneğin her gün yürüyüş yapan insan sayısı deveye kulak denecek kadar az. Buna karşılık, ülkemizde ortalama TV seyretme süresi günde 4 saatin üstünde. Bir çok ülkede durum Türkiye'den farksız. Modern yaşam insanı giderek daha çok oturan biri haline getirdi.

### Ekran önünde oturmanın bedeli

Düzenli spor yapmıyoruz. Hiç olmazsa biraz daha az oturamaz mıyız? Böylece hareketsizliğin sağlığımıza verdiği zararı azaltamaz mıyız? Bizi koltuklarımıza bağlayan televizyon ve bilgisayarların önünde geçirdiğimiz zamanı biraz olsun azaltsak yararı olur mu? Bu soruların cevabını arayan bir bilimsel çalışma geçen hafta Amerika Kardiyoloji Derneği'nin bilimsel dergisinde yayınlandı. Avustralyalı ve Britanyalı bilim insanları, televizyon seyretmenin kalp sağlığına etkisini saptamak için yaklaşık 5 bin İskoçyalı kadın ve erkeği incelediler. Katılımcıların sağlıkları, işleri, ekonomik durumları, iş ve iş dışında ne kadar hareketli oldukları, spor yapıp yapmadıkları, hobileri ve her gün okul ve iş dışında televizyon olsun bilgisayar olsun

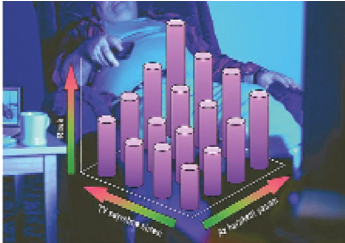
ekran önünde kaç saat geçirdiklerini öğrendiler, kan tahlilleri yaptılar. Dört yıl içinde hasta olanların, ölenlerin tıbbi dosyalarını incelediler. Vardıkları sonuçlar çok ilginçti:

- \* Günde 2 saatten fazla ekran önünde oturanlarda kalp damar hastalıkları 2 kattan fazla artıyor.
- \* İş veya okul dışında TV seyrederek veya bilgisayar önünde oturarak 4 saatten fazla zaman harcayanlarda kalp hastalığı riski neredeyse 3 kat, ölüm riski ise yaklaşık 2 kat artıyor.
- \* Eğer günün diğer saatlerinde hareketsiz bir yaşam sürüyorlarsa, uzun süre ekran karşısında oturma olumsuz etkisi daha da artıyor.
- \* Hareketli bir hayatı olanlarda bile televizyon veya bilgisayar önünde geçirilen saatler kalbe zararlı.

### Ne yapmalı?

Düzenli egzersiz yapmanın, örneğin her gün 20 dakika yürümenin kalp hastalıklarını önlemede bir çok ilaçtan daha etkili olduğu biliniyor. Her gün egzersiz yapsak da yapmasak da, boş zamanımızın çoğunu ekran önünde geçirmekten kaçınmalıyız. Akşam yemeğinden sonra televizyon karşısında koltukta oturup yatana kadar televizyon seyredeceğimize kalkıp dolanabilir, biraz olsun hareket edeceğimiz bir uğraş bulabiliriz. Sohbet etmek, kitap okumak, ayağa kalkıp biraz dolanmak bile TV veya bilgisayar ekranı önünde saatler geçirmekten daha iyidir.

Hayatın bir çok alanında geçerli olan "azı karar, çoğu zarar" düsturunu, ekran önüne oturduğumuzda da aklımızdan çıkarmamız gerekiyor.



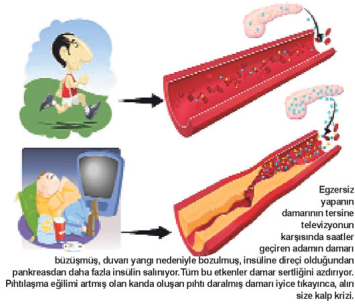
TV seyretme süresi uzadıkça şeker hastalığı riski artıyor. Günlük hayatta hareketsizlik arttıkça da risk yükseliyor. Hem hareketsiz bir yaşam sürüyor hem de saatlerce TV seyrediyorsanız o zaman şeker hastalığına yalızlı bir davetیه çıkarmış oluyorsunuz. Bu grafik, diyabet riski kadar kalp-damar hastalığı riskini de gösteriyor demek yanlış olmaz.

### Fazla TV diyabet yapıyor

Son 10 yıl içinde Kanada, Avusturalya ve A.B.D üniversitelerinde yapılmış bilimsel çalışmaların sonuçları İskoçya'da ulaşılan sonuçlara şaşılacak derecede benziyor. Üstelik, uzun saatler televizyon seyretmek, yalnız kalp-damar hastalığına yol açmakla kalmıyor, sağlığımızı bir çok açıdan etkiliyor. Örneğin şeker hastalığı riskini ciddi biçimde arttırıyor. Son 20-30 yılda hızla artan, gençlerde hatta çocuklarda bile görülmeye başlayan eskiden yetişkin diyabeti dediğimiz- tip II diyabet nasıl bir yaşam sürdürdüğümüzle, ne kadar televizyon seyrettiğimizle yakından ilgili. Harvard Halk Sağlığı Fakültesi'nden bilim insanları, 2001 de yayınladıkları bir çalışmada,

yaklaşık 40 bin kişiyi 10 yıl süreyle izlediler. Haftada 20 saatten fazla televizyon seyretmenin şeker hastalığı riskini 2 kattan fazla arttırdığını saptadılar.

Televizyon veya bilgisayar önünde geçirilen uzun saatlerin olumsuz etkisi herkes için geçerli. Yaş, cinsiyet, yüksek tansiyon, şişmanlık, göz önüne alındığında da bu etki devam ediyor. "Ben işimde çok hareketliyim" veya "her gün ev işi yapıyorum" diyenler de akşam televizyonun önünden kalkmıyorlarsa durum aynı. Kısacası, uzun süre oturup televizyon seyretmek herkes için diyabete ve kalp-damar hastalıklarına devetiye çıkartmak demek.



### Televizyon neden zararlı?

Her gün uzun süre televizyon seyretmenin kilo almayı kolaylaştırdığı, şişmanlığı arttırdığı biliniyor. Bu ilişkiden alınan ve harcanan [kalori](#) dengesizliği sorumlu. Televizyon seyrederken yenen abur cubur ve sağlıklı olmayan besinler de cabası. Uzun süre hareketsiz oturmanın olumsuz etkileri yediklerimizle ve fazla kilolarımızla sınırlı değil. Kan yağlarında önemli değişiklikler oluyor. Kanda damar sertliğini kışkırtan maddeler artıyor, damarların gevşemesini sağlayan maddeler azalıyor. İskoçya'da yapılan çalışmada ekran önünde oturma süresi uzadıkça vücutta düşük düzeyde de olsa yangının ortaya çıktığı görüldü. Bu durumun kandaki göstergesi olan CRP düzeyi, 4 saatten fazla televizyon seyredenlerde 4 kat artmış bulundu. Bu değişikliklerin hiç biri sağlığımızı birden bire etkileyip bizi akşamdan sabaha hastalandırmaz. Ama yavaş yavaş biriken olumsuz etkiler gün gelir, damla damla dolan bir koca tencerenin taşması gibi, birden bire kalp krizine yol açar. Ama, ne yoğun bakım ünitesinde yatan hastalar ne da hastaların yakınları ani gelen kalp krizinin sebepleri arasında yıllar boyu televizyon önünde geçen uzun saatlerin de olduğunu bilmezler.

<http://www.milliyet.com.tr/>