

هل تعلم ماذا يسبب الجلوس 4 ساعات أمام التلفزيون؟



السبت 10 مارس 2018 م 04:03

حدّرت دراسة فرنسية حديثة، من أن مشاهدة التلفزيون لأكثر من 4 ساعات يومياً، تعرض الرجال، لزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الدراسة أجراها باحثون من الوكالة الدولية لأبحاث السرطان في فرنسا، ونشروا نتائجها، في عدد اليوم السبت، من دورية (British Journal of Cancer)

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راجع فريق البحث، قاعدة بيانات صحيّة بريطانية، تضم أكثر من 500 ألف رجل وامرأة يقيّمون في بريطانيا، وجمع الفريق معلومات عن عدد الساعات التي قضوها المشاركون في الدراسة أمام التلفزيون والكمبيوتر، بالإضافة إلى الأنشطة المصاحبة لجلوسهم خلال اليوم.

وراقب الباحثون أيّضاً عدد من أصيّبوا بسرطان القولون والمستقيم على مدى 6 سنوات من المتابعة، حيث تم تحديد 2391 حالة إصابة بسرطان القولون والمستقيم بين المشاركون.

وبالمقارنة مع الرجال الذين شاهدوا التلفزيون لمدة تصل إلى ساعة واحدة فقط في اليوم، وجد الباحثون أن الرجال الذين شاهدوا التلفزيون لمدة لا تقل عن 4 ساعات يومياً زاد لديهم خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 35%.

في المقابل، لم يجد الفريق، أي صلة بين الوقت الذي يستغرقه النساء في مشاهدة التلفزيون وخطر إصابتهن بسرطان القولون والمستقيم.

ومن المثير للاهتمام أيضاً، حسب الفريق، أن الجلوس أمام الكمبيوتر لم يرتبط مع زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال.

وقال قائد فريق البحث الدكتور نيل ميرفي: "تشير الأبحاث السابقة إلى أن مشاهدة التلفزيون قد تكون مرتبطة بسلوكيات أخرى، مثل التدخين وشرب الكحول وتناول الوجبات الخفيفة بشكل مفرط، ونعلم أن هذه الأشياء يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم".

وأضاف: "كون المرأة جالساً لفترات كبيرة أمر يرتبط أيضاً بزيادة الوزن وزيادة الدهون في الجسم، وقد تؤثر دهون الجسم الزائدة على مستويات هرمونات الدم والمواد الكيميائية الأخرى، التي تؤثر على الطريقة التي تنمو بها خلاياها، ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم".

وعن تفسير إصابة الرجال دون النساء بسرطان القولون والمستقيم عند زيادة عدد ساعات مشاهدة التلفزيون، قال: إنه "ربما كان ذلك لأن الرجال قد يدخنون ويشربون الكحول وأكلون بشكل غير صحي أكثر من النساء أثناء مشاهدة التلفزيون".

وأشار إلى أن الحفاظ على وزن صحي، والحد من الكحول، وممارسة النشاط البدني، وتناول وجبات غنية بالفاكهة والخضروات يخفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وبعد سرطان القولون والمستقيم ثانٍ أكثر الأسباب شيوعاً للوفاة المرتبطة بالسرطان في أوروبا، حيث يتسبب في وفاة 215 ألف شخص سنوياً