




Salamanca, Miércoles, 13 de marzo de 2013 a las 18:36



Existe una relación directa entre el tiempo dedicado a ver televisión y las funciones cardiovasculares

Investigación realizada con 732 individuos adultos en seis centros de Atención Primaria españoles

 **3 JPA/DICYT** Una investigación realizada por seis centros de Atención Primaria de Barcelona, Zaragoza, Cuenca, Bilbao, Valladolid y Salamanca ha revelado una relación directa entre el número de horas de consumo de televisión y algunos parámetros de salud cardiovascular. Cuanto más tiempo dedica un adulto a ver la televisión, peores son sus funciones vasculares, según los resultados publicados en la revista *American Journal of Hypertension*.

Estos datos se extraen de un amplio estudio sobre hábitos de vida saludables, según ha explicado a DiCYT José Ignacio Recio, investigador del Centro de Salud La Alamedilla, en Salamanca. En este caso, han participado 732 individuos de entre 20 y 80 años que han respondido a diversas preguntas de un cuestionario, algunas de ellas, sobre hábitos de vida vinculados al sedentarismo, como ver la televisión. La información que han aportado se relacionó con un parámetro denominado PAIx75, que se deriva de medidas de la presión arterial.

Para realizar esta evaluación se ha utilizado un novedoso instrumental que toma varias datos, por ejemplo, mide cada 15 minutos durante un periodo de 24 horas la presión arterial y realiza también una toma de la presión arterial central mediante tonometría. Con esta información, construye los valores de PAIx75 y, cuanto mayores sean, el sujeto tendrá una mayor rigidez arterial y peores funciones vasculares.

Los investigadores dividieron en tres franjas el número de horas a la semana dedicadas a ver televisión: menos de 10 horas, entre 10 y 20 horas y más de 20 horas. Los individuos encuadrados en esta última franja presentaron cifras de PAIx75 mucho más elevadas, de manera que su salud cardiovascular era claramente peor.

Al margen de otros factores

“Vimos una relación clara, directa e independiente de otros factores como la edad, el sexo, el consumo de fármacos, la obesidad o el tabaquismo”, señala el investigador. El amplio análisis estadístico no deja lugar a dudas y le da plena validez a estas observaciones, que refuerzan la idea de que llevar una vida sedentaria tiene consecuencias muy negativas para la salud cardiovascular.

La investigación se ha realizado con los datos recopilados entre los años 2010 y 2012 dentro del estudio EVIDENT, financiado por el Instituto de Salud Carlos III y que en conjunto analizó los hábitos de vida de 1.553 pacientes, de manera que en los datos de este artículo científico participaron la mitad. Estas personas, seleccionadas de forma aleatoria, son pacientes del médico de familia que en líneas generales gozan de buena salud. En próximas fechas, los investigadores de los seis centros de salud participantes esperan ir publicando otros resultados interesantes.

Referencia bibliográfica

Recio-Rodríguez JI, Gomez-Marcos MA, Patino-Alonso MC, Romaguera-Bosch M, Grandes G, Menendez-Suarez M, Lema-Bartolome J, Gonzalez-Viejo N, Agudo-Conde C, Garcia-Ortiz L; EVIDENT Group. *Association of television viewing time with central hemodynamic parameters and the radial augmentation index in adults*. American Journal of Hypertension, 2013. doi: 10.1093/ajh/hps071

Valoración de la noticia:

6 votos

[Votar:](#)



