

El 'zapping' perjudica la función vascular

Un estudio del centro de salud La Alamedilla demuestra que el número de horas de televisión afecta al estado de salud

ALEJANDRO SEGALÁS

La televisión perjudica la función vascular y cuanto más horas frente al televisor pase una persona peor facultades vasculares tendrá. Esta es la principal conclusión de un estudio elaborado por la Unidad de Investigación del centro de salud de La Alamedilla que recientemente ha sido publicado en la prestigiosa revista científica "American Journal of Hypertension".

La muestra utilizada han sido 732 sujetos de centros de salud de Salamanca, Barcelona, Cuenca, Bilbao, Valladolid y Zaragoza. "Los pacientes examinados que tenían un promedio mayor de horas a la semana viendo televisión tienen una edad arterial más elevada y una peor función vascular", explicó a este diario José Ignacio Recio, uno de los investigadores de este proyecto.

Los sujetos analizados, con edades entre 20 y 80 años, respondieron a un cuestionario en el que se les preguntaban hábitos de vida como el número de horas que pasaban frente al televisor cada semana.

Los resultados indican que de los tres grupos de visionado (entre una hora y diez a la semana, de 10 a 20 y más de 20 horas) los que presentan un índice mayor de PAIx75, un parámetro que se deriva de medidas de la presión arterial, son los individuos que ven más de 20 horas de televisión semanales, según recoge el estudio salmantino.

Para realizar esta evaluación se ha utilizado un novedoso instrumento 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



Una persona cambia de canal en la televisión de su casa./ARCHIVO

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 resultados refuerzan la idea de que llevar una vida sedentaria tiene consecuencias muy negativas para la salud cardiovascular", sentenció José Ignacio Recio.

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.

CONSUMO TELEVISIVO. El estudio pone de manifiesto que el sedentarismo que provoca el visionado de la televisión es una de las causas de que se deteriore la salud cardiovascular. En España, la media diaria de minutos frente al televisor aumenta cada vez más según las estadísticas. Por ejemplo, la agencia Barlovento Comunicación explica en uno de sus últimos análisis que el pasado mes de diciembre se promedió en España un consumo televisivo de 260 minutos por persona al día (4 horas y 20 minutos), el récord histórico para un mes de diciembre.

Los especialistas piden más paseos y menos "zapping".