
Más de 2 horas diarias de televisión aumenta el riesgo de hipertensión

25/02/2015



Ahora, una investigación liderada por la Universidad de Zaragoza (Unizar) y la de São Paulo (Brasil) revela la relación entre ese hábito y el mayor riesgo de desarrollar hipertensión.

Los científicos se basaron en datos del estudio sobre la Identificación y prevención de los efectos inducidos en la salud de la dieta y el estilo de vida en niños (IDEFICS, por sus siglas en inglés), recogidos durante dos años en 5.221 niños de 8 países europeos (España, Alemania, Hungría, Italia, Chipre, Estonia, Suecia y Bélgica), cuya edad inicial fue de 2 a 10 años.

Los resultados, publicados recientemente en el International Journal of Cardiology, muestran que la incidencia acumulada de hipertensión en esta población durante los dos años analizados es alta: 110 de cada 1.000. "La hipertensión puede provocar problemas cardiovasculares en la edad adulta", añade F. de Moraes. "Por ejemplo, aumenta el riesgo de enfermedad isquémica del corazón".

"Las cifras resultan preocupantes, ya que las conductas sedentarias son habituales en la infancia y, posteriormente, durante la edad adulta"

Los autores afirman que los niños que se mantienen sedentarios más de dos horas al día, delante de la televisión, los ordenadores y las videoconsolas, corren un riesgo un 30% mayor de desarrollar hipertensión.

"Las cifras resultan preocupantes, ya que las conductas sedentarias son habituales en la infancia y, posteriormente, durante la edad adulta", apunta.

Entre las enfermedades no transmisibles, la hipertensión tiene una alta incidencia en adultos. Diversos estudios han demostrado que los niveles de presión arterial en la infancia y la adolescencia impactan enormemente en el desarrollo de hipertensión en la edad adulta.

MÁS DE UNA HORA AL DÍA DE EJERCICIO

Para luchar contra esta condición, los expertos recomiendan que los jóvenes realicen actividad física durante más de 60 minutos al día, y aconsejan que las actividades sedentarias no superen las dos horas diarias.

Asimismo, los investigadores han observado que no realizar actividad física una hora al día aumenta el riesgo de hipertensión en un 50%. "La evidencia científica indica que la actividad física es un potente vasodilatador. Por ello, aumenta la tasa de oxigenación del corazón y, a su vez, disminuye la presión arterial", concluye F. de Moraes.
