**Найдена самая неожиданная причина ожирения и проблем со здоровьем**

Ученые провели исследование и выяснили, что длительный и регулярный просмотр телевизора или “сидение” в телефоне негативно влияют на здоровье. И речь в данном случае не только про зрение.

* Сидя перед экраном, люди теряют контроль над временем и часто не придерживаются режима сна
* Просматривая ТВ программы или пролистывая ленту в социальных сетях, мы часто употребляем много углеводной или жирной пищи и сладких напитков
* Тратя время на гаджеты, люди значительно реже занимаются физкультурой и спортом.

Сочетание этих факторов с низким уровнем физической активности может стать причиной развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

При этом под угрозой не только взрослые, но также дети и подростки.

Ученые выяснили, что если каждый час, проводимый за телевизором или гаджетом, заменять тренировкой умеренной интенсивности, то риск развития заболеваний снижается на 28 процентов. Более того, было обнаружено, что люди, проходившие около 10–15 км в неделю, в старости были менее подвержены заболеваниям мозга, вызванным возрастным уменьшением его объема, в частности болезнью Альцгеймера. Риск развития деменции снижался заметно – примерно в два раза.

<https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/dvigatelnaya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma/index.php?sphrase_id=56971>

#уралздоров #здоровыйурал #физическая активность