Enfants et télévision : attention au risque d'hypertension !

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-03-05 09:48:01 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude européenne vient d'établir un lien entre un mode de vie sédentaire chez l'enfant et un risque d'hypertension artérielle.

Selon les résultats de cette étude réalisée ayant analysé les données de 5 221 enfants sur 2 années, rester assis pendant plus de 2 heures devant la télévision, un écran d'ordinateur ou une console de jeu augmente le risque d'hypertension artérielle de 30 %.

Au cours de ces 2 années, l'incidence cumulative de cas d'hypertension artérielle était de 110 cas pour 1 000 enfants. Les enfants qui restent assis plus de 2 heures par jour devant la télévision, l'écran d'ordinateur ou une console de jeu ont un risque d'hypertension artérielle accru de 30 %.

Une plus grande activité physique permettrait de prévenir cette affection. Les spécialistes recommandent aux enfants de faire au moins 1 heure d'exercice par jour et conseillent de limiter les activités sédentaires à moins de 2 heures. Ne pas faire assez d'activité physique est également préjudiciable pour la tension artérielle. Les enfants qui n'ont aucune activité ou font moins d'une heure d'activité physique quotidienne avaient un risque d'hypertension artérielle accru de 50 %.

« Ces chiffres sont inquiétants, étant donné que les comportements sédentaires sont courants dans l'enfance et par la suite, plus tard dans la vie », ont déclaré les auteurs.