**Guardare la TV: Pensavi che non ci fossero rischi?**

*Ecco i risultati di ricerche pubblicate recentemente:*

1. Guardare troppa televisione riduce la durata della vita**. Un’ora di televisione** ha lo stesso effetto di due sigarette, cioè **accorcia la vita di 22 minuti**. Se volete vivere di più, dicono gli studiosi, dovete guardare meno la televisione e fare più sport. Sei ore di televisione al giorno possono ridurre la vita di una persona fino a cinque volte, in confronto  a chi non la guarda affatto. Troppe ore passate davanti alla Tv induce a mangiare di più e dedicarsi di meno all’attività fisica.
2. I bambini che guardano troppa televisione hanno maggiori rischi di sviluppare malattie cardiache, ipertensione e diabete. Secondo i ricercatori, i bambini tenuti sotto osservazione, di età tra i sei e i sette anni, che passano molto tempo davanti al piccolo schermo, hanno le arterie più strette dietro agli occhi, il che aggrava il rischio di contrarre malattie di cuore, pressione alta e diabete.
3. Bambini italiani troppo grassi. Uno su tre è obeso e sovrappeso. E’ Colpa di abitudini alimentari sbagliate e della sedentarietà. "Il 38% dei nostri bambini passa più di 3 ore davanti alla televisione o i videogiochi", spiega il ministro della Salute, che sottolinea la preoccupazione per le giovani generazioni.
4. Più i bambini guardano la televisione nell’età compresa tra uno e tre anni, più grande è il rischio di avere problemi di deficit dell’attenzione all'età di sette anni. Secondo gli autori dello studio, la disattenzione va aggiunta alla lista degli effetti nocivi dell'eccessivo consumo di televisione da parte dei bambini, che comprendono anche obesità e comportamento violento.

**I titoli:**

1. Allarme obesità, troppa tv e cibo spazzatura per bimbi italiani
2. Bambini: guardare troppa TV espone a rischi cardiaci
3. Chi guarda troppa televisione muore prima
4. Troppa tv rende i bambini disattenti e iperattivi

**Le domande:**

* Perché bisogna dire ai bambini di guardare meno televisione?
* Quali sono i rischi per i più giovani?
* Secondo te, ci sono altre ragioni per scoraggiare i giovani da guardare troppa TV?
* Guardi troppa TV anche tu? Sei consapevole dei rischi?