К началу исследования всем участникам было не менее 50 лет, у них также не было хронических болезней. Эксперты отслеживали их привычки образа жизни. Например, сколько времени они проводят сидя дома и на работе, сколько его тратят на просмотр телевизора и пр.

Просмотр телевизора в сидячем положении оказался самым вредным для здоровья занятием. Замена времени перед телевизором лёгкой, умеренной или интенсивной физической активностью либо сном (у участников с недосыпом) была связана с лучшими шансами на здоровое старение. Каждый час в день, когда просмотр ТВ сидя заменялся на лёгкую физическую активность дома (например, рутинной работой по дому), повышал шансы человека на здоровую жизнь до 70 лет или больше на 8%. При замене на умеренно энергичную активность шансы на здоровое старение возрастут на 28%.

Даже те, кто спал меньше 7 часов в сутки, старели более здорово, если у них был дополнительный час сна каждый день вместо часа, потраченного на просмотр телевизора с дивана.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены