中老年人电视看太久或会导致记忆力下降

作者：writer 来源：中国科学院

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/4259.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

中老年人电视看太久或会导致记忆力下降。根据《科学报告》发表的一项研究Television viewing and cognitive decline in older age: fndings from the English Longitudinal Study of Ageing，在50岁及以上的成年人中，每天收看电视超过3.5个小时可能与言语记忆力下降相关。

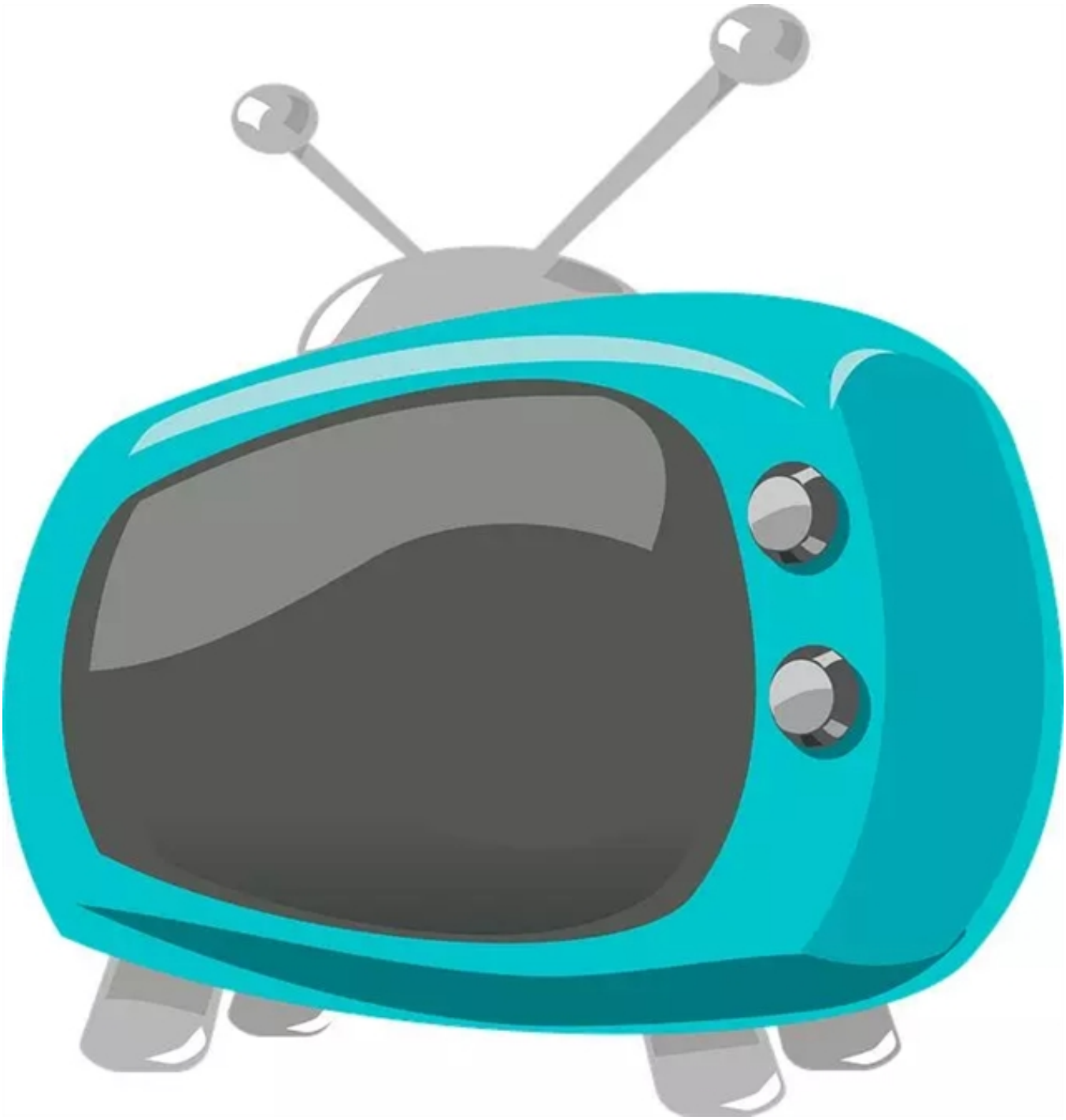


图1 图源：Pixabay

英国伦敦大学学院的Daisy Fancourt和Andrew Steptoe调查了收看电视是否与六年后的言语记忆力下降相关。研究人员采用的数据来自英国老龄化纵向研究(English Longitudinal Study of Aging)，这是英国的一项针对50岁及以上成年人的全国性研究，涉及3,662名参与者。他们发现，每天收看电视超过3.5个小时与六年后言语记忆力下降相关。这种关联似乎与久坐的时间无关。之前的大部分研究将收看电视视为久坐不动行为的代表。

	Verbal memory			Semantic fluency		
	B ± SE	p	CI	B ± SE	p	CI
Model 1						
<2.5 hrs/day	REF					
2.5–3.5 hrs/day	−0.09 ± 0.16	0.58	−0.41 to 0.23	−0.08 ± 0.31	0.80	−0.69 to 0.53
3.5–4.5 hrs/day	**−0.58 ± 0.16**	**<0.001**	**−0.90 to −0.26**	**−1.06 ± 0.32**	**<0.001**	**−1.68 to -0.44**
4.5–7 hrs/day	**−0.86 ± 0.15**	**<0.001**	**−1.16 to −0.56**	**−1.21 ± 0.30**	**<0.001**	**−1.80 to −0.62**
>7 hrs/day	**−0.84 ± 0.16**	**<0.001**	**−1.16 to −0.53**	**−1.49 ± 0.31**	**<0.001**	**−2.10 to −0.87**

图2：回归系数显示看电视和认知之间的纵向关联。图源：Daisy Fancourt Andrew Steptoe

作者考虑了与收看电视相关的言语记忆力下降的可能原因。他们认为，收看电视会减少人们花在有助于认知保留的活动上的时间，例如阅读。其他更具互动性的基于屏幕的活动，例如视频游戏和上网，也会有益于认知，例如提高解决问题的能力。作者表示，收看电视作为一种会让人保持警觉但被动的活动，因此可能会产生认知压力，从而可能导致记忆力下降。

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发