

# *Revela estudio que ver televisión en exceso afecta capacidad cognitiva*

---



**Foto: Internet.**

Según un estudio de la revista Scientific Reports, mirar televisión más de tres horas al día podría generar un deterioro de la memoria y el lenguaje, por lo que se recomienda disminuir ese tiempo a partir de los 40 años de edad para evitar daños a las capacidades cognitivas.

Ir en contra del consejo traerá en el futuro deficiencias en este aspecto debido a una considerable merma de la materia gris, advirtió un artículo de la revista Healthline.

La materia gris juega un papel fundamental en la toma de decisiones, la audición, la visión y el control muscular.

Quienes informaron ver televisión en exceso tenían un declive de 6,9% de la función cognitiva durante 15 años.

Las actividades sedentarias no estimulantes, como ver la televisión, generan mayor riesgo que las sedentarias estimulantes, como la lectura, trabajar en la computadora o los juegos de mesa.

Por su parte, la revista Scientific Reports asegura que los que ven menos de tres horas y media de televisión al día, tenían una disminución de cuatro a cinco por ciento de memoria verbal, mientras que aquellos que superan este tiempo presentaron una reducción de ocho al 10 por ciento.

Ante tal situación, la Asociación Americana del Corazón recomendó realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana como caminar a paso ligero, hacerlo también cuesta arriba, bailar, jardinería, practicar tenis, correr, pasear en bicicleta y saltar cuerda. (**Fuente:** [Prensa Latina](#))

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/ciencias/259178-revela-estudio-que-ver-television-en-exceso-afecta-capacidad-cognitiva>



**Radio Habana Cuba**