

## **Δείτε πώς οι ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης συνδέονται με το βάρος ενός παιδιού**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η παρακολούθηση τηλεόρασης αποτελεί πλέον σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας.

Πλήθος επιστημονικών δεδομένων τα τελευταία χρόνια έχει συνδέσει τον αυξημένο χρόνο τηλεθέασης με τον κίνδυνο εμφάνισης υπερβάλλοντος σωματικού βάρους τόσο άμεσα, δηλαδή κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, όσο και μακροπρόθεσμα, κατά την ενήλικη ζωή, με αποτέλεσμα οι συστάσεις διεθνών οργανισμών να ορίζουν πως ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης παιδιών και εφήβων δε θα πρέπει να υπερβαίνει τις 2 ώρες ημερησίως.

Με ποιόν ακριβώς τρόπο όμως συνδέεται ο υψηλός χρόνος τηλεθέασης με την αύξηση του σωματικού βάρους; Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία φαίνεται πως υπάρχουν διάφοροι μηχανισμοί οι οποίοι «ευθύνονται» για τη σχέση της παρακολούθησης τηλεόρασης με την παιδική παχυσαρκία.

Παρακάτω θα δείτε ποιοι είναι αυτοί:

Αύξηση του καθιστικού χρόνου και αντικατάσταση περισσότερο ενεργητικών δραστηριοτήτων

Υιοθέτηση «ανθυγιεινών» διατροφικών συμπεριφορών που προβάλλονται από τα

τηλεοπτικά προγράμματα και τις διαφημίσεις

Αυξημένη κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια της τηλεθέασης

Διαταραχή του προγράμματος ύπνου του παιδιού

Επομένως, προσπαθήστε να περιορίσετε το χρόνο που αφιερώνει το παιδί σας στην παρακολούθηση τηλεόρασης σε λιγότερο από 2 ώρες ανά ημέρα, προσφέροντάς του εναλλακτικές επιλογές δραστήριου παιχνιδιού, δημιουργικής απασχόλησης ή ενασχόλησης με κάποιο άθλημα. Τέλος, μην ξεχνάτε πως αποτελείτε πρότυπο για το παιδί σας και συνεπώς η δική σας συμπεριφορά θα πρέπει να δίνει το καλό παράδειγμα...

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)