

Τηλεόραση. tablet και εφηβική παχυσαρκία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει πως η παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας στα παιδιά.

Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, στο χρόνο τηλεθέασης έχει προστεθεί και η ενασχόληση με άλλες συσκευές, όπως τα τάμπλετ και τα κινητά τηλέφωνα, των οποίων η επίδραση δεν έχει μελετηθεί εκτενώς.

Σύμφωνα όμως με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *The Journal of Pediatrics*, φαίνεται πως τα παιδιά που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες οθόνης, δηλαδή χρήση τάμπλετ, κινητών τηλεφώνων και παρακολούθηση τηλεόρασης, είναι πιθανότερο να υιοθετήσουν συμπεριφορές που συνδέονται με την εμφάνιση παχυσαρκίας.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 24.800 εφήβους, ηλικίας 14-18 ετών, τα οποία περιλάμβαναν πληροφορίες αναφορικά με το χρόνο τηλεθέασης και ενασχόλησης με δραστηριότητες οθόνης, όπως χρήση τάμπλετ, κινητού τηλεφώνου και βιντεοπαιχνιδιών, τις συνήθειες ύπνου, την κατανάλωση σακχαρούχων αναψυκτικών και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.

Συνολικά, η αυξημένη τηλεθέαση φάνηκε να συνδέεται με υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και «κακές» διατροφικές συνήθειες. Επιπλέον, βρέθηκε πως οι έφηβοι που αφιέρωναν περισσότερες από 5 ώρες την ημέρα σε δραστηριότητες οθόνης, είχαν διπλάσιες πιθανότητες να καταναλώνουν καθημερινά ένα σακχαρούχο αναψυκτικό, να μην κοιμούνται επαρκώς και να είναι σωματικά αδρανείς, καθώς και 43% υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας, συγκριτικά με όσους δεν αφιέρωναν χρόνο στις εν λόγω δραστηριότητες.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, αν και η μελέτη δεν αποδεικνύει ότι η ενασχόληση με δραστηριότητες οθόνης οδηγεί στην εμφάνιση παχυσαρκίας, εν τούτοις τα ευρήματα είναι ανησυχητικά. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως ο περιορισμός της ενασχόλησης των παιδιών και των εφήβων με τάμπλετ, κινητά τηλέφωνα και βιντεοπαιχνίδια φαίνεται να είναι εξίσου σημαντικός με τη μείωση της τηλεθέασης, γι' αυτό και προτείνεται οι οικογένειες να θέτουν κανόνες για το χρόνο που αφιερώνεται στις παραπάνω δραστηριότητες.

Πηγή: nadiatrofis.gr