

## **Πάνω από τρεις ώρες μπροστά σε μια οθόνη τη μέρα αυξάνουν τον κίνδυνο διαβήτη για τα παιδιά**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



καθημερινή χρήση και παρακολούθηση κάποιας, μικρής ή μεγάλης, οθόνης για περισσότερες από τρεις ώρες σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 στα παιδιά.

Αυτό υποστηρίζει μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα, ενώ προηγούμενη μελέτη είχε δείξει κάτι ανάλογο για τους ενήλικους, αλλά η νέα έρευνα επεκτείνει τον κίνδυνο και στα παιδιά.

Ο χρόνος που ένα παιδί περνάει μπροστά σε μια τηλεόραση, έναν υπολογιστή, ένα

τάμπλετ, ένα κινητό τηλέφωνο ή μια κονσόλα παιχνιδιών **αυξάνει διάφορους παράγοντες κινδύνου για διαβήτη, όπως η συσσώρευση λίπους στο σώμα, η παχυσαρκία και η αντίσταση στην ινσουλίνη**, με συνέπεια τα κύτταρα του λίπους να μην ανταποκρίνονται στην εν λόγω ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας και ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρα Κλερ Ναϊτινγκέιλ του Ινστιτούτου Ερευνών για την Υγεία του Πληθυσμού του Πανεπιστημίου Σεντ Τζορτζ του Λονδίνου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό περιοδικό παιδιατρικής Archives of Disease in Childhood, ανέλυσαν στοιχεία για ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα σχεδόν 4.500 παιδιών ηλικίας εννέα έως δέκα ετών από 220 δημοτικά.

Από αυτά τα παιδιά, στο ένα άκρο το 4% δεν έκαναν καθόλου χρήση οθονών, ενώ στο άλλο άκρο το 18% έκαναν χρήση πάνω από τρεις ώρες.

Ο χρόνος των υπόλοιπων παιδιών κυμαινόταν κάπου ενδιάμεσα. Τα αγόρια ήταν πιθανότερο (22%) από ό,τι τα κορίτσια (14%) να περνάνε άνω των τριών ωρών κάθε μέρα μπροστά σε μια οθόνη.

Τα παιδιά που κολλούσαν στις οθόνες κατά μέσο όρο πάνω από ένα τρίωρο ημερησίως, είχαν μεγαλύτερα επίπεδα σωματικού λίπους, ινσουλίνης στο αίμα μετά από νηστεία (αύξηση 10,7%), αντίστασης στην ινσουλίνη (10,5%) και λεπτίνης (9,3%), της ορμόνης που εμπλέκεται στην όρεξη.

Όλα αυτά είναι παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση διαβήτη, αν και οι επιστήμονες δεν συνέχισαν την μελέτη τους για να δουν κατά πόσο τα παιδιά όντως εμφάνισαν τη νόσο αργότερα.

Πάντως, οι ερευνητές συστήνουν να μειωθεί ο χρόνος χρήσης οθονών από τα παιδιά, ώστε να μειωθούν οι παράγοντες κινδύνου για διαβήτη τύπου 2.

Η ενθάρρυνση της σωματικής άσκησης αντί του καθιστικού τρόπου ζωής και η υγιής ισορροπημένη διατροφή είναι επίσης αναγκαία για τα παιδιά.

(ΑΠΕ-ΜΠΕ)

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