

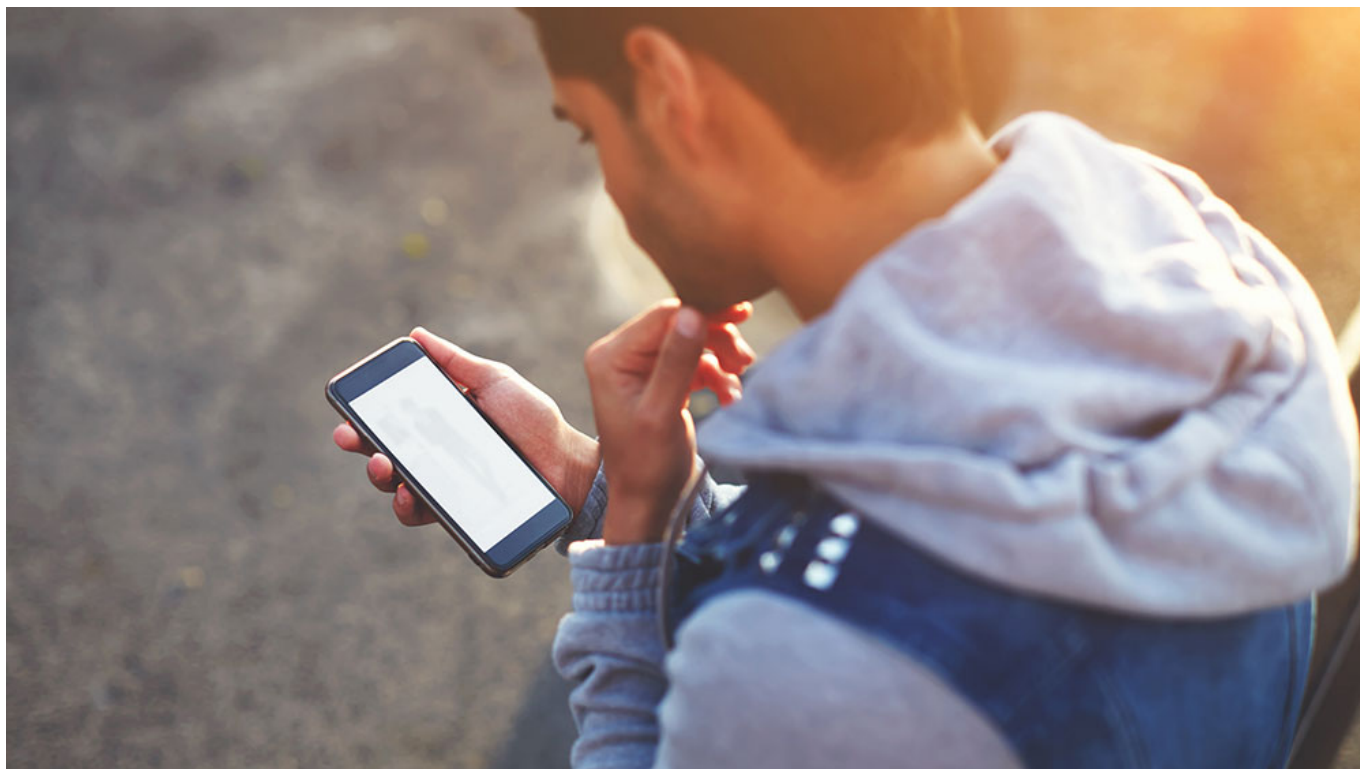
6 Αυγούστου 2021

Οι τρεις ώρες που γιγαντώνουν τον κίνδυνο διαβήτη και παχυσαρκίας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Για κάθε ώρα που περνούν μπροστά σε μια οθόνη οι έφηβοι καταναλώνουν περισσότερη ζάχαρη και καφεΐνη, αυξάνοντας σημαντικά τον κίνδυνο για διαβήτη και παχυσαρκία, σύμφωνα με νέα μελέτη



Όσο αυξάνεται ο χρόνος μπροστά σε οθόνες, τόσο χειροτερεύει η συμπεριφορά των παιδιών

Οι έφηβοι που περνούν πολλές ώρες μπροστά από μια οθόνη έχουν περισσότερες πιθανότητες να καταναλώσουν ενεργειακά ποτά γεμάτα ζάχαρη και καφεΐνη, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο για διαβήτη και παχυσαρκία, υποστηρίζει νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στο PLOS ONE.

Όπως αναδείχθηκε στη μελέτη, μόλις τρεις ώρες την ημέρα μπροστά από την τηλεόραση αύξησε τον κίνδυνο των παιδιών να υπερβούν τις σχετικές οδηγίες για την πρόσληψη ζάχαρης και καφεΐνης έως και κατά ένα τρίτο, πράγμα το οποίο συνέβη και για κάθε ώρα συνομιλίας στο κινητό ή χρήσης των social media.

«Μεταξύ 2013 και 2016, παρατηρήθηκε μία τάση για μειωμένη κατανάλωση ενεργειακών ποτών και αναψυκτικών. Ωστόσο η αυξημένη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και ιδιαίτερα της τηλεόρασης συνδέεται με μεγαλύτερη κατανάλωση επιπλέον ζάχαρης και καφεΐνης στους εφήβους. Η αντιμετώπιση του ζητήματος αυτού είτε με συμβουλευτική είτε με προώθηση της γενικότερης υγείας θα μπορούσε να συμβάλει σημαντικά», επισημαίνει η επικεφαλής συγγραφέας, Δρ. Katherine Morrison, παιδίατρος στο Πανεπιστήμιο McMaster.

Η ίδια και η ομάδα της ανέλυσαν δεδομένα 32.418 παιδιών 13-15 ετών που είχαν λάβει μέρος σε μια έρευνα υγείας των ΗΠΑ. Διαπίστωσαν, λοιπόν, ότι για κάθε επιπλέον ώρα που τα παιδιά έβλεπαν τηλεόραση κάθε μέρα, ο κίνδυνος υπέρβασης

των ορίων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με την κατανάλωση ζάχαρης αυξανόταν κατά 32%, ενώ ο αντίστοιχος κίνδυνος για την κατανάλωση καφεΐνης αυξανόταν κατά 28%.

Το εντυπωσιακό, μάλιστα, είναι ότι από το σύνολο των συμμετεχόντων στη μελέτη, το 27% πράγματι ξεπερνούσε τα συνιστώμενα όρια κατανάλωσης ζάχαρης και το 21% τα αντίστοιχα όρια για την καφεΐνη, με τα αγόρια να καταναλώνουν περισσότερα ανθρακούχα ποτά από τα κορίτσια. Επιπλέον τα παιδιά ηλικίας 13 ετών καταλάωναν περισσότερα τέτοια ροφήματα από τα 15χρονα.

Όπως αναφέρει η Δρ. Morrison, τα ροφήματα είτε με ζάχαρη είτε με τεχνητές γλυκαντικές ουσίες συνδέονται με την παχυσαρκία, τον διαβήτη, την τερηδόνα και την κακή ποιότητα ύπνου. Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, ποσότητα που αντιστοιχεί σε αυτή που περιέχεται στα ενεργειακά ποτά, μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, υψηλή αρτηριακή πίεση, ναυτία, εμετό, διάρροια, πόνο στο στήθος, αλλά και κακό ύπνο.

Οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής αναφέρουν ότι τα παιδιά κάτω των 18 μηνών δε θα πρέπει να περνούν καθόλου χρόνο μπροστά από οθόνες και αυτά μεταξύ δύο και πέντε ετών θα πρέπει να ξοδεύουν μόνο μια ώρα ημερησίως, ιδανικά υπό την επίβλεψη κάποιου ενήλικα.

Στο ίδιο πλαίσιο, για τα παιδιά μεταξύ δύο και 18 ετών η ημερήσια πρόσληψη πρόσθετης ζάχαρης δε θα πρέπει να ξεπερνά τα έξι κουταλάκια του γλυκού, ενώ η ημερήσια πρόσληψη καφεΐνης για τους εφήβους 12-18 ετών δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 100 mg.

Πηγή: ygeiamou.gr