

1 Οκτωβρίου 2021

Έρευνα: Τα παιδιά και οι έφηβοι που χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα, τάμπλετ και άλλες συσκευές, κοιμούνται λιγότερο

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



Η χρήση κινητών τηλεφώνων, υπολογιστών τάμπλετ και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών με οθόνη συνδέεται με λιγότερο ύπνο των παιδιών και των εφήβων, σύμφωνα με μία νέα διεθνή μελέτη (συστηματική ανασκόπηση). Ο ανεπαρκής ύπνος έχει συσχετιστεί με αρνητικές σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις.



Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Λίσμπεθ Λουντ του Πανεπιστημίου της Νότιας Δανίας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα Δημόσιας Υγείας «BMC Public Health», ανέλυσαν στοιχεία από 49 έρευνες της περιόδου 2009-2019 που αφορούσαν εκατομμύρια παιδιά από σχεδόν όλον τον κόσμο.

Διαπιστώθηκε σαφής σχέση ανάμεσα στη χρήση των κάθε είδους ηλεκτρονικών συσκευών και στη διάρκεια του ύπνου, με την αρνητική επίπτωση να είναι μεγαλύτερη στις ηλικίες έξι έως 15 ετών, από ό,τι στα παιδιά κάτω των πέντε ετών. Στα τελευταία ο λιγότερος ύπνος σχετιζόταν κυρίως με την παρακολούθηση τηλεόρασης και δευτερευόντως τη χρήση τάμπλετ, ενώ στα παιδιά πέντε έως 15 ετών η συσχέτιση με τον ύπνο είναι ευρύτερη, καθώς η χρήση βιντεοκονσόλας, υπολογιστή σταθερού ή φορητού και κινητού τηλεφώνου («έξυπνου» ή μη), καθώς και ο χρόνος πλοήγησης στο διαδίκτυο και παρακολούθησης τηλεόρασης συχνά «κόβουν» χρόνο από τον ύπνο τους.

Η μελέτη, επίσης, βρήκε σχέση ανάμεσα στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών στις ηλικίες έξι έως 12 ετών με άλλους παράγοντες, όπως ο καθυστερημένος χρόνος που τα παιδιά πέφτουν στο κρεβάτι για να κοιμηθούν ή στην ποιότητα του ύπνου τους (κατά πόσο ξυπνούν μέσα στη νύχτα). Στις ηλικίες 13 έως 15 ετών διαπιστώθηκε συσχέτιση ανάμεσα στον χρόνο μπροστά από μία οθόνη και στη δυσκολία να αποκοιμηθεί ένας έφηβος, ενώ η μεγάλη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αρνητική επίπτωση στην ποιότητα του ύπνου.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι οι διαδραστικές συσκευές διεγείρουν τα παιδιά και τους εφήβους, εν μέρει εξαιτίας της μπλε ακτινοβολίας των οθονών τους, η οποία μπορεί να καταστείλει την παραγωγή της ορμόνης του ύπνου, της μελατονίνης.

Η κ. Λουντ δήλωσε πως «είναι σημαντικό τα παιδιά και οι έφηβοι να κοιμούνται επαρκώς, ώστε να αποφύγουν τις αρνητικές συνέπειες για την υγεία τους. Είναι κατανοητό ότι οι ηλεκτρονικές συσκευές συνιστούν σημαντικό μέρος της ζωής τους, όμως τα ευρήματά μας δείχνουν ότι οι γονείς πρέπει να ρυθμίζουν πόσο χρόνο τα παιδιά τους ασχολούνται με τα ηλεκτρονικά μέσα, έτσι ώστε να βελτιωθεί ο ύπνος τους».

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ