

## Πόσο παχαίνει τα παιδιά η τηλεόραση;

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Ορθόδοξη πίστη



**Οι διακοπές αποτελούν μιας πρώτης τάξεως ευκαιρία για τα παιδιά να έχουν πολλές ώρες ελεύθερου χρόνου αφού δεν είναι αναγκασμένα να μελετήσουν για την επόμενη ημέρα ενώ και οι εξωσχολικές τους δραστηριότητες σταματούν.**

Την επόμενη ημέρα δεν είναι αναγκασμένα να ξυπνήσουν νωρίς και όταν δουλεύουν και οι δύο γονείς τα παιδιά περνούν συνήθως πολλές ώρες βλέποντας τηλεόραση. Πόσο όμως παχαίνει τα παιδιά η τηλεόραση

Πρόσφατη Καναδική επιστημονική έρευνα απέδειξε ότι όταν τα μικρά παιδιά κάθονται πολλές ώρες , μπροστά από την τηλεόραση κινδυνεύουν να εμφανίσουν παχυσαρκία και πολλά άλλα προβλήματα υγείας.

Οι ερευνητές του πανεπιστημίου του Μόντρεαλ και του πανεπιστημιακού νοσοκομείου παιδών Σεν-Ζυστίν, με επικεφαλής τις δρες Καρολάϊν Φιτζπάτρικ και Λίντα Παγκάνι, που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο διεθνές ιατρικό περιοδικό «International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity», κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση κατά την προσχολική ηλικία αποτελεί βασικό παράγοντα συσσώρευσης λίπους και αύξησης του πάχους στο δημοτικό.

Εκτός όμως από τις συνέπειες για το πάχος, υπάρχουν επιπτώσεις στην μυϊκή ικανότητα και στις αθλητικές επιδόσεις των παιδιών. Για παράδειγμα, κάθε παραπάνω ώρα παρακολούθησης τηλεόρασης μέσα στην εβδομάδα από ένα παιδί ηλικίας περίπου 2,5 ετών, σχετίζεται με μια μείωση κατά περίπου ένα τρίτο του εκατοστού στην απόσταση που μπορεί να κάνει άλμα εις μήκος ένα παιδί του

δημοτικού.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, όσο πιο δύσκολα τα καταφέρνει ένα παιδί στα σπορ στο σχολείο, τόσο αυτή η αρνητική προδιάθεση θα τον επηρεάζει στην ενήλικη ζωή του σε σχέση με τις κάθε είδους σωματικές δραστηριότητες, τι οποίες θα τείνει συνεχώς να αποφεύγει.

«Το συμπέρασμα είναι ότι η παρακολούθηση πολλής τηλεόρασης δεν είναι καλό πράγμα», δήλωσε η Παγκάνι.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, τα παιδιά άνω των δύο ετών δεν πρέπει να παρακολουθούν περισσότερες από δύο ώρες τηλεόραση την ημέρα.

Οι ερευνητές μελέτησαν 1.314 παιδιά ηλικία 2,5 έως 4,5 ετών και πήραν πληροφορίες από τους γονείς τους για τον χρόνο που περνούσαν μπροστά στην τηλεόραση: κατά μέσο όρο 8,8 ώρες την εβδομάδα σε ηλικία 2,5 ετών και 14,8 ώρες σε ηλικία 4,5 ετών, ενώ το 15% των παιδιών παρακολουθούσαν τηλεόραση, περισσότερες από 18 ώρες εβδομαδιαίως.

Η έρευνα έδειξε ότι, στην ηλικία των 4,5 ετών, η περιφέρεια της μέσης των παιδιών αύξανε κατά περίπου μισό χιλιοστό για κάθε πρόσθετη ώρα που το παιδί περνούσε μπροστά στην τηλεόραση μέσα στην εβδομάδα σε σχέση με τις ώρες που έβλεπε τηλεόραση στα 2,5 χρόνια του. Έτσι, ένα παιδί που παρακολουθούσε 18 ώρες τηλεόρασης την εβδομάδα στην ηλικία των 4,5 ετών, έως τα δέκα του χρόνια θα είχε μία μέση μεγαλύτερη κατά 7,6 χιλιοστά εξαιτίας αυτής και μόνο της καθιστικής συνήθειάς του.

Πηγή: [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)