

## Νέα δεδομένα για τις αρνητικές επιδράσεις της τηλεθέασης στα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα Ευρωπαϊκή μελέτη, φαίνεται ότι η ενασχόληση με δραστηριότητες που περιλαμβάνουν χρήση οθόνης (παρακολούθηση τηλεόρασης, χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και βιντεοπαιχνιδιών), για περισσότερο από 2 ώρες ανά ημέρα, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης στα παιδιά. Παράλληλα, η αποχή από τη φυσική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση ή η ενασχόληση για λιγότερο από 1 ώρα ανά ημέρα, σχετίζεται επίσης με αύξηση του κινδύνου.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περισσότερα από 5.000 παιδιά, ηλικίας 2 έως 10 ετών από 8 Ευρωπαϊκές χώρες, τα οποία συλλέχθηκαν σε διάστημα 2 ετών, στο πλαίσιο της μελέτης IDEFICS.

Μεταξύ των ευρημάτων της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Cardiology, βρέθηκε ότι τα παιδιά που αφιερώνουν περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα σε δραστηριότητες οθόνης, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης ή η χρήση υπολογιστή και βιντεοπαιχνιδιών, έχουν 30% υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης. Επιπλέον, φάνηκε ότι ο κίνδυνος είναι υψηλότερος κατά 50% μεταξύ των παιδιών που αφιερώνουν λιγότερο από 1 ώρα ανά ημέρα σε σωματική δραστηριότητα.

Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα, οι ερευνητές αναφέρουν πως τα ποσοστά εμφάνισης υπέρτασης στους ενήλικες είναι υψηλά και πολλές μελέτες έχουν δείξει πως τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία έχουν σημαντική επίδραση στην πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης κατά την ενήλικη ζωή.

Κλείνοντας, συστήνουν η καθημερινή ενασχόληση των παιδιών με τη φυσική δραστηριότητα να υπερβαίνει τη 1 ώρα και αντίστοιχα η διάρκεια ενασχόλησης με καθιστικές δραστηριότητες να μην ξεπερνά τις 2 ώρες ανά ημέρα.

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