

## Μόλις μία ώρα τηλεθέασης την ημέρα συνδέεται με υψηλό σωματικό βάρος στα παιδιά



Νέα

μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων, δείχνει ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας και πρώτης τάξης που παρακολουθούν τηλεόραση για μία ώρα την ημέρα, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα σε σύγκριση με τα συνομήλικα παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση για λιγότερο από μία ώρα.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περισσότερα από 11.000 παιδιά, που πήγαιναν νηπιαγωγείο κατά το σχολικό έτος 2011-2012. Οι πληροφορίες που συλλέχθηκαν περιλάμβαναν -μεταξύ άλλων-, τις ώρες τηλεθέασης και χρήσης υπολογιστή τις καθημερινές και τις ημέρες σαββατοκύριακου, καθώς και το ύψος και βάρος των παιδιών. Ένα χρόνο αργότερα, πραγματοποιήθηκαν επαναληπτικές μετρήσεις ύψους και βάρους σε περίπου 10.800 από αυτά τα παιδιά, ενώ οι γονείς τους ρωτήθηκαν σχετικά με τις συνήθειες παρακολούθησης τηλεόρασης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, φάνηκε ότι τόσο τα παιδιά προσχολικής ηλικίας όσο και τα παιδιά της πρώτης τάξης που παρακολουθούσαν τηλεόραση για μία ώρα την ημέρα, είχαν 50-60% και 58-73% μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα αντίστοιχα, συγκριτικά με όσα παιδιά αφιέρωναν λιγότερο χρόνο στην παρακολούθηση τηλεόρασης. Από την άλλη, η χρήση υπολογιστή δε βρέθηκε να σχετίζεται με υψηλότερο σωματικό βάρος.

Επιπλέον, η μελέτη έδειξε ότι τα παιδιά που αφιέρωναν μία ώρα την ημέρα ή περισσότερο στην παρακολούθηση τηλεόρασης, είχαν 39% και 86% μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα αντίστοιχα, κατά το χρονικό διάστημα από το νηπιαγωγείο έως την πρώτη τάξη.

Όπως σχολιάζει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, λαμβάνοντας υπόψιν τα ερευνητικά δεδομένα που συνδέουν την παρακολούθηση τηλεόρασης με το υπερβάλλον σωματικό βάρος στα παιδιά, οι παιδίατροι και οι γονείς θα πρέπει να καταβάλλουν προσπάθεια, ώστε να μειωθεί ο χρόνος τηλεθέασης. Κλείνοντας, αναφέρει πως δεδομένων των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης, η Αμερικανική Ακαδημία Παιδίατρων ενδεχομένως να πρέπει να αναθεωρήσει τις συστάσεις αναφορικά με το χρόνο τηλεθέασης των παιδιών.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)