

## Η τηλεόραση και ο υπολογιστής έχουν αρνητική επίδραση στην οστική υγεία των εφήβων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό BMJ Open, ο χρόνος που αφιερώνουν οι έφηβοι σε δραστηριότητες οθόνης, δηλαδή παρακολούθηση τηλεόρασης και χρήση υπολογιστή, κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, έχει αρνητική επίδραση στην οστική τους υγεία. Ωστόσο, η παραπάνω συσχέτιση παρατηρήθηκε μόνο σε αγόρια, ενώ όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η έλλειψη συσχέτισης στα κορίτσια ενδεχομένως να οφείλεται στην κατανομή του σωματικού λίπους.

Για τους σκοπούς της μελέτης αξιολογήθηκαν αρχικά 961 μαθητές ηλικίας 15-17 ετών, ενώ μετά από διάστημα 2 ετών πραγματοποιήθηκε επαναληπτική αξιολόγηση σε 688 από αυτούς. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν περιλάμβαναν πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών, το χρόνο ενασχόλησης με τηλεόραση ή ηλεκτρονικό υπολογιστή τις καθημερινές και τις ημέρες του σαββατοκύριακου, καθώς και τις συνήθειες καπνίσματος, κατανάλωσης αλκοόλ και άσκησης. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε μέτρηση οστικής πυκνότητας, προσδιορισμός των επιπέδων βιταμίνης D στο αίμα και αξιολόγηση βάρους και ύψους.

Συνολικά, η ενασχόληση με δραστηριότητες οθόνης για 2-4 ή περισσότερες από 6

ώρες μέσα στο σαββατοκύριακο φάνηκε να σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα οστικής μάζας, μεταξύ των αγοριών, αλλά όχι και των κοριτσιών.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα παρατηρούμενα ευρήματα μπορεί να συνδέονται με διάφορους παράγοντες, καθώς η σχέση του λιπώδους ιστού με τα οστά διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία και τα επίπεδα ορισμένων ορμονών. Ωστόσο, σχολιάζουν πως η μελέτη επιβεβαιώνει την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των δραστηριοτήτων οθόνης και της οστικής υγείας στην εφηβεία, γεγονός που θα πρέπει να θεωρηθεί σημαντικό για τη δημόσια υγεία.

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