

Τηλέοραση & σκελετική υγεία: Ποιο το επιτρεπόμενο όριο για τα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Two boys watching underwater documentary on TV

Two boys watching underwater documentary on TV

Η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης βλάπτει τη σκελετική υγεία των παιδιών, δείχνει μια νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Journal of Bone and Mineral Research*.

Τα παιδιά που παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση σε εβδομαδιαία βάση έχουν χαμηλότερη οστική πυκνότητα ως ενήλικες, δείχνουν τα νέα ευρήματα των ερευνητών από την Αυστραλία και τον Καναδά.

306af8144055aaad5a06a394c3615b79_L

Οι ερευνητές παρακολούθησαν τις συνήθειες 1.181 παιδιών σε ηλικία 5, 8, 10, 14, 17 και 20 ετών.

Όσα από τα παιδιά παρακολουθούσαν τηλεόραση 14 ή και περισσότερες ώρες την εβδομάδα παρουσίαζαν χαμηλότερη οστική πυκνότητα στην ηλικία των 20 ετών σε σύγκριση με τα υπόλοιπα παιδιά.

Η συσχέτιση μεταξύ τηλεόρασης και χαμηλής οστικής πυκνότητας παρέμεινε σταθερή ακόμη κι όταν οι ερευνητές συνυπολόγισαν άλλους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη σκελετική υγεία, όπως η σωματική δραστηριότητα, η πρόσληψη ασβεστίου, τα επίπεδα βιταμίνης D και η κατανάλωση αλκοόλ.

«Δεδομένου ότι η υψηλή οστική πυκνότητα αποτελεί παράγοντα πρόληψης της οστεοπόρωσης στο μέλλον, ο περιορισμός του χρόνου που περνούν τα παιδιά σε ακινησία παρέχει πιθανώς μακροπρόθεσμα οφέλη για τη σκελετική τους υγεία» γράφουν οι ερευνητές.

Πηγή: onmed.gr