

# Οι επιπτώσεις της καθιστικής ζωής -Μειωμένη οστική μάζα έχουν τα παιδιά που βλέπουν πολλές ώρες τηλεόραση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[C0B9E745AE45C9226B871A9964DF994D](#)

Περθ, Αυστραλία

Τα παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση πολλές ώρες είναι πιθανόν να έχουν χαμηλότερη οστική μάζα ως ενήλικες, και έτσι να είναι πιο ευάλωτοι στην οστεοπόρωση και τα οστικά κατάγματα, υποστηρίζουν αυστραλοί ερευνητές σε άρθρο που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο *Journal of Bone and Mineral Research*.

Επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου «Curtin» στο Περθ, με επικεφαλής την Δρ Τζοαν Μακ Βειγχ, ζήτησε από τους γονείς περισσότερων από 1.000 παιδιών να αναφέρουν πόση τηλεόραση έβλεπαν τα παιδιά ανά εβδομάδα, σε ηλικία 5, 8, 10, 14, 17 και 20 ετών. Βέβαια, όσο μεγάλωναν τα παιδιά ανέφεραν και τα ίδια τις ώρες τηλεθέασης. Σε ηλικία 20 ετών, τα παιδιά υποβλήθηκαν σε ακτινογραφίες για να καταγραφεί η οστική πυκνότητά τους.

Εν συνεχεία, οι επιστήμονες κατέταξαν τα παιδιά σε τρεις ομάδες ανάλογα με το χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης και διαπίστωσαν ότι το 20% έβλεπε λιγότερες από 14 ώρες την εβδομάδα σε παιδική και εφηβική ηλικία. Αυτή η ομάδα θεωρήθηκε ως χαμηλής τηλεθέασης, ενώ το 40% των παιδιών έβλεπε τηλεόραση περισσότερες από 14 ώρες την εβδομάδα και θεωρήθηκε ως ομάδα πολύωρης τηλεθέασης. Καταγράφηκε και μια ακόμη ομάδα που αναλογούσε στο 35% του δείγματος που με την πάροδο των ετών από λίγες ώρες κατέληξε τελικά να βλέπει πολλές ώρες τηλεοπτικά προγράμματα σε εβδομαδιαία βάση.

Οι ερευνητές συνεκτίμησαν ακόμα το ύψος, τη σωματική μάζα, την σωματική δραστηριότητα, την πρόσληψη ασβεστίου, τα επίπεδα της βιταμίνης D, το αλκοόλ και το κάπνισμα σε ηλικία 20 ετών.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι τα παιδιά που σε νεαρή ηλικία έβλεπαν πολλές ώρες τηλεόραση είχαν χαμηλότερη οστική πυκνότητα, εν

συγκρίσει με άλλους νεαρούς ενήλικες.

«Η ακινησία για μεγάλα διαστήματα είναι επιβλαβής για την οστική υγεία. Το να κάθεται οστά από την τηλεόραση, ενέχει δύο κινδύνους. Την έλλειψη σωματικής άσκησης και την αλλαγή της χημικής ισορροπίας στο σώμα που διατηρεί τα οστά γερά. Και είναι πολλές οι μελέτες που έχουν αναδείξει τη σχέση ανάμεσα στην καθιστική συμπεριφορά και την οστική υγεία» αναφέρεται στα συμπεράσματα της μελέτης.

Η κακή οστική υγεία έχει αποδειχθεί ότι προοδευτικά οδηγεί σε οστεοπόρωση και αυξημένη επιρρέπεια σε οστικά κατάγματα.

Η οστική πυκνότητα φτάνει την κορύφωσή της όταν ήμαστε περίπου 22 ετών, και εν συνεχεία αρχίζει προοδευτικά να φθίνει. Βέβαια, όσο πιο δραστήριοι παραμένουμε σωματικά, τόσο επιβραδύνουμε την οστική εξασθένηση.

Μαίρη Μπιμπί

**Πηγή:** [health.in.gr](http://health.in.gr)