

## **Βγάλτε την τηλεόραση από το παιδικό δωμάτιο. Παχαίνει!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Αμερικανική μελέτη υποστηρίζει, ότι τα παιδιά, που έχουν τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό τους, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας από ότι εκείνα που δεν έχουν.**

Οι μελετητές λαμβάνοντας υπόψη παραμέτρους που επηρεάζουν την αύξηση του σωματικού βάρους, όπως ηλικία, φύλο, διατροφή, φυσική άσκηση και τον μη ικανοποιητικό ύπνο, προχώρησαν στη μέτρηση του λιπώδους ιστού 369 παιδιών ηλικίας 5 έως 18 ετών. Τα αποτελέσματα ανησυχητικά, καθώς το 70 % είχαν τηλεόραση στο δωμάτιό τους και το ένα τρίτο ήταν παχύσαρκα ή υπέρβαρα.

Οι ερευνητές εκτιμούν, πως τα παιδιά που έχουν τη συσκευή στο δωμάτιό τους αλλά και εκείνα που παρακολουθούν τηλεόραση για περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα, έχουν διπλάσιες πιθανότητες για συγκέντρωση υψηλών επιπέδων λιπώδους μάζας, υψηλών επιπέδων λίπους στο αίμα και μεγαλύτερη περιφέρεια μέσης συγκριτικά με νέους στην ίδια ηλικία που δεν έχουν τηλεόραση.

Η παχυσαρκία, σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα που δημοσιεύτηκε στην

Αμερικανική Επιθεώρηση Προληπτικής Ιατρικής, σχετίζεται περισσότερο με την ύπαρξη της συσκευής στο υπνοδωμάτιο ενός παιδιού από ότι με την τηλεθέαση σε κάποιο άλλο χώρο.

Η τηλεόραση στο παιδικό δωμάτιο μπορεί να προκαλέσει κι άλλες διαταραχές στην καθημερινότητα ενός παιδιού, όπως για παράδειγμα το ότι πολλές φορές τα παιδιά απορροφώνται και ξεχνούν ακόμη και να κοιμηθούν.

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