

# Η τεχνολογία μπορεί να λειτουργήσει ως τροχοπέδη για έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [pestaola.gr](#)

Φωτο: [pestaola.gr](#)

Τηλεόραση, υπολογιστής, tablets, smartphones ήρθαν για να μείνουν. Η υπερβολική όμως χρήση τους έχει ήδη συσχετιστεί με ένα φαινόμενο που δεν φαντάζεται κανείς εύκολα. Πρόκειται για την παιδική και εφηβική παχυσαρκία. Και μπορεί με μια πρώτη ματιά να μην είναι άμεσα ορατή η σύνδεση ανάμεσα στα δύο, υπάρχουν όμως πολλές μελέτες που φανερώνουν ότι πρόκειται για μια σχέση αιτίας - αποτελέσματος.

Ειδικότερα, επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η συχνότητα παρακολούθησης τηλεόρασης και η ενασχόληση με το διαδίκτυο κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, όπως επίσης και κατά τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής, σχετίζεται με μεγαλύτερη αύξηση του σωματικού βάρους και της περιμέτρου της μέσης μετέπειτα στην ενήλικη ζωή. Και ο λόγος είναι ότι οι συγκεκριμένες δραστηριότητες επηρεάζουν τον ισορροπημένο τρόπο ζωής, στον οποίο συμβάλουν καθοριστικά οι διατροφικές συνήθειες και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας κάθε ατόμου.

## Κίνηση ματ στη διατροφή

Η παρακολούθηση τηλεόρασης και ο υπολογιστής μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες μικρών και μεγάλων. Τις περισσότερες φορές η παρακολούθηση τηλεόρασης ή/και υπολογιστή συνδυάζεται με ένα ακατάστατο τσιμπολόγημα και συνήθως τροφίμων πλούσια σε λίπος και αλάτι, όπως πατατάκια, ξηροί καρποί, μπισκότα κτλ. Έχετε σκεφτεί ότι η κατανάλωση μιας μόνο χούφτας αμύγδαλων (περίπου 100γρ) την ώρα που βλέπετε τηλεόραση μπορεί να σας «φορτώσει» με 600 θερμίδες; Αν λοιπόν αυτό γίνεται καθημερινά, τότε μπορεί να οδηγήσει σε επιπλέον πρόσληψη 18.000 θερμίδων το μήνα μόνο από τα

αμύγδαλα, που μεταφράζεται σε 2,5 κιλά/μήνα. Το «αθώο» λοιπόν τσιμπολόγημα μπροστά στην τηλεόραση και τον υπολογιστή μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στο σωματικό βάρος ενηλίκων, αλλά και παιδιών.

Είναι επομένως πολύ σημαντικό να μάθουν τα παιδιά τρώνε χωρίς αντιπερισπασμούς. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθουν να ελέγχουν καλύτερα την ποσότητα που καταναλώνουν, να παρατηρούν τα χρώματα, την υφή και τη μυρωδιά του φαγητού τους και να σηκώνονται από το τραπέζι μόλις αισθανθούν χορτασμένα και όχι φουσκωμένα.

### **Σαμποτάζ στη φυσική δραστηριότητα**

Παρ' όλη την αύξηση των καθημερινών δραστηριοτήτων και της φυσικής δραστηριότητας που έχει το παιδί (όχι μόνο κατά την προπόνηση και τους αγώνες, αλλά και κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής) είναι σημαντικό να περιορίζεται παράλληλα και η χρονική διάρκεια των καθιστικών δραστηριοτήτων. Δεδομένα έχουν δείξει ότι ακόμα και τις ημέρες που τα παιδιά είναι δραστήρια, εξακολουθούν να καταναλώνουν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους σε καθιστικές δραστηριότητες. Παρόλο που κάποιες από αυτές είναι απαραίτητες, όπως τα μαθήματα στο σχολείο, οι εργασίες και το διάβασμα, ωστόσο υπάρχουν συμπεριφορές στις οποίες καλό είναι να δοθεί προσοχή και να γίνουν προσπάθειες για να μειωθούν, όπως η τηλεόραση, ο Η/Υ κτλ, καθώς μπορούν να γίνουν επιζήμιες και εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία των νέων, αλλά και των μεγαλύτερων.

Ανατρέχοντας λοιπόν στις συστάσεις που αφορούν την πρόληψη της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας, γίνεται σαφές ότι έμφαση δίνεται και στις ώρες τηλεθέασης (τηλεόραση, υπολογιστής για ψυχαγωγία, βιντεοπαιχνίδια), όπου η επιτρεπόμενη ώρα παρακολούθησης είναι μέχρι 2 ώρες την ημέρα, ενώ τα παιδιά κάτω των 2 ετών συστήνεται να μην παρακολουθούν καθόλου τηλεόραση.

**Πηγή:** [sportsacademies.opap.gr](http://sportsacademies.opap.gr)