

Τηλεόραση & 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](#)