# Η TV βλάπτει την ανάπτυξη των παιδιών (Tara Parker-Pope, The New York Times)

**Categories :** ΚΟΙΝΩΝΙΑ

**Date :** 27 Μαρτίου, 2008

**Οι έρευνες δείχνουν ότι η τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο απορρυθμίζει την υγεία τους**

Να ένας απλός τρόπος να κρατήσετε τα παιδιά σας υγιή: πετάξτε την τηλεόραση από το υπνοδωμάτιό τους. Οι ειδικοί εκτιμούν ότι τουλάχιστον ένα στα δύο παιδιά στη Δύση έχουν τηλεόραση στο δωμάτιό τους- μπορεί όμως κάλλιστα να είναι έως και επτά στα δέκα. Η ουσία είναι πως ολοένα περισσότερες μελέτες δείχνουν πως υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της τηλεόρασης στο δωμάτιο και πολυάριθμων ιατρικών και εκπαιδευτικών διαταραχών.
Τα παιδιά με τηλεόραση στο δωμάτιό τους σημειώνουν χαμηλότερες βαθμολογίες στα σχολικά τεστ και έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου. Επιπλέον, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να είναι υπέρβαρα, ενώ είναι πιθανότερο να αρχίσουν να καπνίζουν.

Μία από τις πιο προφανείς συνέπειες είναι ότι το παιδί θα καταλήξει να βλέπει πολλή τηλεόραση και οι γονείς του είναι πιθανό να μην το γνωρίζουν. Αμερικανική μελέτη σε 80 παιδιά ηλικίας 4 έως 7 ετών έδειξε ότι μόλις μπήκε τηλεόραση στα δωμάτιά τους, η μέση διάρκεια τηλεθέασης αυξήθηκε κατά 9 ώρες- από 21 ώρες την εβδομάδα σε 30 - και μάλιστα με τους περισσότερους γονείς να μην το συνειδητοποιούν καν.

**Χωρίς έλεγχο**

«Οταν η τηλεόραση είναι στο υπνοδωμάτιο, οι γονείς δεν ξέρουν στ΄ αλήθεια αν και τι βλέπουν τα παιδιά τους», λέει ο δρ Λέοναρντ Χ. Έπσταϊν, καθηγητής Παιδιατρικής και Κοινωνικής & Προληπτικής Ιατρικής στη Σχολή Ιατρικής & Βιοϊατρικής Επιστήμης του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, στο Μπάφαλο. «Πολύ συχνά, εξάλλου, δεν έχουν μόνο τα παιδιά τηλεόραση στα υπνοδωμάτιά τους αλλά και οι γονείς στο δικό τους».
Ο δρ Έπσταϊν με τους συνεργάτες του τοποθέτησαν συσκευές παρακολούθησης στις

τηλεοράσεις που υπήρχαν στα σπίτια μιας ομάδας εθελοντών. Οι συσκευές παρακολούθησης στα μισά σπίτια ήταν προγραμματισμένες ώστε να μειώσουν τη συνολική τηλεθέαση των παιδιών κατά το ήμισυ (τα παιδιά έπρεπε να χρησιμοποιούν έναν κωδικό για να ανοίξουν οποιαδήποτε τηλεόραση του σπιτιού και ο κωδικός απενεργοποιούνταν μόλις τελείωνε ο προκαθορισμένος εβδομαδιαίος χρόνος τηλεθέασης). Επιπλέον, οι ερευνητές κατέγραφαν συστηματικά τις διατροφικές συνήθειες και άλλες παραμέτρους του τρόπου ζωής των παιδιών.
Έπειτα από δύο χρόνια παρακολούθησης, οι ερευνητές διαπίστωσαν πως ναι μεν όλα τα παιδιά πήραν βάρος καθώς μεγάλωναν, αλλά εκείνα που είχαν περιορισμένο χρόνο στη διάθεσή τους για να βλέπουν τηλεόραση παρουσίασαν μείωση του Δείκτη Μάζας Σώματός τους (ο ΔΜΣ υπολογίζεται όταν διαιρεθεί το βάρος με το τετράγωνο του ύψους και δείχνει αν έχει κανείς φυσιολογικό βάρος ή είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος).
Όπως έγραψαν οι ερευνητές σε πρόσφατο τεύχος της Επιθεώρησης «Αρχεία Παιδιατρικής & Εφηβικής Ιατρικής» (ΑΡΑΜ), η βελτίωση του ΔΜΣ των παιδιών αυτών δεν οφειλόταν στο ότι ήταν πιο δραστήρια, διότι δεν μπορούσαν να βλέπουν όση τηλεόραση ήθελαν. Αντ΄ αυτού οφειλόταν στο ότι τσιμπολογούσαν λιγότερο, με αποτέλεσμα να καταναλώνουν κατά μέσον όρο 100 θερμίδες λιγότερες την ημέρα- και είναι καλά τεκμηριωμένο πως το τσιμπολόγημα μπροστά στην τηλεόραση είναι εξαιρετικά συνηθισμένο.

**Υπέρβαρα**

Αντίστοιχη μελέτη του 2002, που δημοσιεύθηκε στην Επιθεώρηση «Παιδιατρική» την οποία εκδίδει η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (ΑΑΡ), έδειξε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας με τηλεόραση στο δωμάτιό τους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να γίνουν υπέρβαρα. Τον περασμένο Οκτώβριο, στην Επιθεώρηση «Obesity» νεώτερη μελέτη έδειξε πως ο κίνδυνος αυτός πιθανώς είναι υψηλότερος για τα αγόρια.
Η μελέτη αυτή διεξήχθη σε Γάλλους εφήβους και έδειξε πως ειδικά τα αγόρια με τηλεόραση στο δωμάτιό τους ήταν πιθανότερο να έχουν μεγαλύτερη περίμετρο μέσης και υψηλότερο ποσοστό λίπους στο σώμα τους σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους δίχως TV στο υπνοδωμάτιο. Όπως ήταν αναμενόμενο, η γαλλική μελέτη έδειξε ακόμη πως αγόρια και κορίτσια με τηλεόραση στο δωμάτιό τους διάβαζαν λιγότερο απ΄ ό,τι οι συνομήλικοί τους δίχως TV.
Μια άλλη μελέτη, που διεξήχθη σε 700 εφήβους ηλικίας 12 έως 14 ετών, έδειξε πως όσοι είχαν τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό τους είχαν υπερδιπλάσιες πιθανότητες να αρχίσουν να καπνίζουν και ο κίνδυνος εξακολουθούσε να υπάρχει ακόμα και όταν οι ερευνητές έλαβαν υπ΄ όψιν άλλους παράγοντες κινδύνου για έναρξη του καπνίσματος κατά την εφηβεία (λ.χ. το κάπνισμα των γονέων ή το να μην

πολυασχολούνται οι γονείς με το παιδί). Στην πραγματικότητα, μεταξύ των παιδιών που είχαν δική τους TV κάπνιζε το 42%, ενώ μεταξύ όσων δεν είχαν το 16%.
Όλα αυτά υποδηλώνουν ότι «η TV στο υπνοδωμάτιο έχει μεγάλο αντίκτυπο, καθώς οδηγεί σε πολλά και διαφορετικά προβλήματα», σύμφωνα με τον δρα Έπσταϊν. Ενώ, λοιπόν, πολλοί γονείς προσπαθούν να περιορίσουν τις ώρες που περνούν τα παιδιά τους μπροστά στην τηλεόραση, είναι πιθανόν να κάνουν μισή δουλειά. Γιατί τελικά δεν έχει σημασία μόνο το πόσο αλλά και το πού.

**Επιπτώσεις και στη μάθηση**

Η τηλεόραση στο δωμάτιο έχει δυσμενή επίδραση στις σχολικές επιδόσεις των παιδιών. Το 2005, επιστήμονες από την Καλιφόρνια δημοσίευσαν στα «Αρχεία Παιδιατρικής & Εφηβικής Ιατρικής» μελέτη στην οποία συμμετείχαν περίπου 400 παιδιά. Το 70% των παιδιών είχαν δική τους τηλεόραση και στη διάρκεια του ενός έτους της μελέτης είχαν μονίμως πολύ χαμηλότερη βαθμολογία στα σχολικά τεστ μαθηματικών, ανάγνωσης και γλωσσικής ικανότητας. Αντιθέτως, οι μαθητές που είχαν ηλεκτρονικούς υπολογιστές πετύχαιναν υψηλότερη βαθμολογία.
Το γιατί η TV στο υπνοδωμάτιο επιδρά τόσο πολύ στις σχολικές επιδόσεις παραμένει άγνωστο. Ενδέχεται να αποσπά την προσοχή των παιδιών όταν διαβάζουν ή εξαιτίας της να μένουν ξύπνια έως αργά με συνέπεια να νυστάζουν το πρωί στο σχολείο. Μπορεί επίσης η ύπαρξη της TV στο υπνοδωμάτιο να υποδηλώνει μειωμένη ενασχόληση των γονέων με το παιδί. Εκτός από τις σχολικές επιδόσεις και την υγεία, η τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο επηρεάζει και τον ύπνο των παιδιών.
Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στην Επιθεώρηση «Παιδιατρική» έδειξε ότι τα παιδιά του νηπιαγωγείου με τηλεόραση στο δωμάτιό τους είχαν περισσότερα προβλήματα ύπνου και επειδή δεν κοιμόντουσαν πολύ καλά ήταν υποτονικά και δεν πολυαντιδρούσαν σε τυχόν αλλαγές ή σε γεγονότα που συνέβαιναν γύρω τους.

*(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" 27/3/2008)*

**ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:**

**Μαμ, τηλεόραση και νάνι (Ιφιγένεια Διαμάντη)**

**Τηλεόραση: μεγαλώνει ασθενή παιδιά (Μαριάννα Τζιαντζή)**

**Φαγητό μπροστά στην τηλεόραση. Αποξενώνει και... παχαίνει! (Ελενα Κιουρκτσή)**

**Προβλήματα από πολύ τηλεόραση**

**Η τηλεόραση και τα παιδιά μας (Tito Squillaci)**

**Η τηλεόραση και τα παιδιά (Δημήτρης Αντ. Νικολόπουλος, Επίκ. Καθηγητής Παιδιατρικής)**