Κινητά και ταμπλέτες κλέβουν τον ύπνο ακόμα και από τα μωρά

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 22 Απριλίου, 2017

Ξενύχτι με μία οθόνη αφής

Για πρώτη φορά μια επιστημονική έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι οθόνες αφής **«κλέβουν» τον ύπνο ακόμη και από μωρά έξι μηνών**.

Οι οθόνες αφής των smartphone και των tablet βρίσκονται όλο και συχνότερα στα χέρια των νηπίων, είτε επειδή τα ίδια ενδιαφέρονται γι' αυτές, είτε γιατί αποτελούν ένα βολικό τρόπο προκειμένου οι γονείς να απασχολούν τα παιδάκια τους.

Όμως, όσο περισσότερο καταπιάνεται ένα μικρό παιδί με μια οθόνη αφής, τόσο λιγότερο χρόνο κοιμάται, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα, την πρώτη του είδους της σε τόσο μικρά παιδιά.

Η μελέτη επισημαίνει ότι καθώς αυξάνεται ραγδαία στα νοικοκυριά ο αριθμός των φορητών συσκευών με οθόνες αφής, αυτό έχει επίπτωση στον ύπνο ακόμη και των μικρών παιδιών έως έξι μηνών.

Οι ερευνητές των κολλεγίων Birkbeck και King's του πανεπιστημίου του Λονδίνου, με επικεφαλής τον Τιμ Σμιθ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό Nature Scientific Reports, μελέτησαν 715 παιδιά, ηλικίας 6 έως 36 μηνών. Για κάθε παιδί οι γονείς ανέφεραν τη μέση διάρκεια που καθημερινά περνούσε με μια οθόνη αφής, καθώς και τη μέση διάρκεια του ύπνου του.

Διαπιστώθηκε ότι **όσα νήπια αφιέρωναν περισσότερο χρόνο σε οθόνες, κοιμούνταν λιγότερο τα βράδια**. Ακόμη και αν μετά κοιμούνταν περισσότερο

μέσα στη μέρα, συνολικά κοιμούνταν λιγότερες ώρες στη διάρκεια του 24ωρου σε σχέση με τα παιδιά που δεν περνούσαν χρόνο με μια οθόνη.

Ενδεικτικά, για κάθε μία πρόσθετη ώρα χρήσης tablet μέσα στη μέρα, το παιδί κοιμόταν κατά μέσο όρο σχεδόν 16 λεπτά λιγότερα τη νύχτα. Ακόμη, όσα παιδιά έκαναν χρήση οθονών αφής, **χρειάζονταν περισσότερο χρόνο για να αποκοιμηθούν**.

Οι επιστήμονες επεσήμαναν, ότι με δεδομένο πως **ο ύπνος είναι σημαντικός για τη νοητική ανάπτυξη ενός παιδιού**, ιδίως κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του, **τα νέα ευρήματα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη**.

«Προτού απαγορεύσουμε τελείως τη χρήση οθονών αφής, η οποία μπορεί να έχει και δυνητικά οφέλη, πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε σε βάθος πώς να χρησιμοποιούμε αυτή τη σύγχρονη τεχνολογία, με τέτοιο τρόπο ώστε να μεγιστοποιούνται τα οφέλη και **να ελαχιστοποιούνται οι όποιες αρνητικές επιπτώσεις για τα μικρά παιδιά**» δήλωσε ο Σμιθ.

Μια προηγούμενη μελέτη των ίδιων ερευνητών είχε δείξει ότι η χρήση οθονών αφής από τα μωρά, αντί για την απλώς παθητική παρακολούθηση μιας οθόνης, βοηθά στην πρόωρη ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων τους. Αλλά, σύμφωνα με τη νέα έρευνα, το τίμημα είναι ο **λιγότερος ύπνος**.

(Πηγή: news.in.gr/science-technology)