

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

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Νοεμβρίου 23, 2007

Φαίνεται πως η παιδική παχυσαρκία έχει άμεση σχέση με τις ώρες τηλεθέασης, ενώ παραμένει γεγονός ότι μπροστά στην τηλεόραση όλοι ξεχνιόμαστε και τρώμε παραπάνω. Πρόκειται για ένα σύγχρονο πρόβλημα διατροφής που μπορεί να αλλάξει μόνο αν το θελήσουμε.

Τα μαχαιροπίρουνα κροταλίζουν στα πιάτα, τα στόματα είναι μηχανικά απασχολημένα με το να μασάνε αδιάκοπα και τα μάτια σαν υπνωτισμένα αντανακλούν το άσπρο φως της τηλεόρασης. Κανείς δεν μιλάει, κανείς δεν ασχολείται με το τι και πόσο τρώει, όλοι είναι προσηλωμένοι στην τηλεοπτική εικόνα της αγαπημένης τους εκπομπής ή στο κεντρικό δελτίο ειδήσεων. Το αποτέλεσμα είναι αντάξιο της «ποιότητας» αυτής της διαδικασίας: απουσία επικοινωνίας, ελάχιστες κινήσεις, βιαστική μάσηση, μεγαλύτερες από το απαιτούμενο ποσότητες φαγητού και καταιγισμός από κενές «πληροφορίες» ή δυσκολοχώνευτα... ρεπορτάζ, που είναι τελείως ακατάλληλα για να τα παρακολουθεί κανείς ενώ γευματίζει. Πρόκειται για τη σύγχρονη όψη της καθημερινότητας μικρών και μεγάλων στη χώρα μας, που έχουν αναπτύξει έναν δυτικοφανή τρόπο ζωής. Ωστόσο, διεθνείς και εγχώριες ψυχολογικές και διατροφικές μελέτες, επισημαίνουν, ειδικά για τα παιδιά, την αναγκαιότητα επιστροφής σε συμπεριφορές και αξίες με περιεχόμενο παραδοσιακό και σαφώς. .. αντι-τηλεοπτικό.

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις

Όταν η τηλεόραση είναι αναμμένη, η προσοχή επικεντρώνεται στον ήχο και στην εικόνα, οπότε η διάθεση για άμεση επικοινωνία εξασθενεί, εξηγεί η κ. Κασσιανή Μαδεμλή, ψυχολόγος.

Έτσι, η ώρα και η ευχαρίστηση του φαγητού συνδυάζεται με το τηλεοπτικό πρόγραμμα **και όχι με την επιθυμία να βρεθούμε όλοι μαζί για να φάμε και να μιλήσουμε**. Από την άλλη, τα παιδιά μιμούμενα τα πρότυπα συμπεριφοράς των γονέων, μαθαίνουν να τρώνε -είτε με την οικογένεια είτε μόνα τους- μπροστά στην τηλεόραση, με αποτέλεσμα **να βομβαρδίζονται από καταναλωτικές ανάγκες και διατροφικές προτάσεις που δεν μπορούν να κρίνουν και ίσως να μην είναι προς όφελος τους**. Επιπλέον, γίνονται πιο επιρρεπή σε **μοναχικές**

συνήθειες που δεν επιτρέπουν την ομαλή κοινωνικοποίηση και ψυχοσυναισθηματική τους ανάπτυξη. Το ίδιο ισχύει αν οι γονείς τα αφήνουν να γευματίζουν, ενώ παίζουν στο PC ή video games. Τέλος, **η αναμμένη τηλεόραση εν ώρα φαγητού συρρικνώνει ακόμη περισσότερο του ήδη ελάχιστο ελεύθερο χρόνο για διαπροσωπικές επαφές μεταξύ συζύγων ή γονέων και παιδιών**, αφού «αντικαθιστά» τη μεταξύ τους λεκτική και συναισθηματική επικοινωνία.

Η τηλεόραση προσθέτει θερμίδες!

Είναι γεγονός ότι, όταν η προσοχή μας δεν είναι επικεντρωμένη σε αυτό που κάνουμε, χάνουμε τον έλεγχο. Έτσι, αν την ώρα που τρώμε παρακολουθούμε και τηλεόραση, το αποτέλεσμα είναι να μην καταλαβαίνουμε τι και πόσο τρώμε, επισημαίνει ο κ. Λάμπρος Συντώσης, αν. καθηγητής Διατροφής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσιλβάνια πραγματοποίησαν μελέτη σε είκοσι τέσσερα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Διαπίστωσαν, λοιπόν, ότι όσα είχαν συνηθίσει να τρώνε παρακολουθώντας κινούμενα σχέδια, **καταλάωναν 33% περισσότερη τροφή απ' όση φυσιολογικά θα έτρωγαν αν δεν έβλεπαν καρτούν**. Όσα παιδάκια δεν είχαν αυτήν τη συνήθεια, αλλά μπήκαν στη διαδικασία για τους σκοπούς της μελέτης να βλέπουν κινούμενα σχέδια, «χάζευαν» τόσο πολύ την τηλεόραση ώστε... ξεχνούσαν να φάνε! «Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι, όπως ακριβώς συμβαίνει στους ενήλικες, έτσι και στα παιδιά, η συστηματική κατανάλωση τροφής μπροστά στην τηλεόραση έχει ως συνέπεια να αποσπάται η προσοχή τους από τα μηνύματα που δίνει ο οργανισμός για τον κορεσμό της πείνας», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Λόρι Φράνσις, επίκουρη καθηγήτρια Βιοσυμπεριφορικής Υγείας στο Πανεπιστήμιο. Αυτή η συνήθεια φαγητού - τηλεόρασης μπορεί να οδηγήσει συνδυαστικά σε μια άλλη. Δηλαδή, **κάθε φορά που θα βλέπουμε τηλεόραση, να θέλουμε και να τρώμε, χωρίς να ικανοποιούμε πραγματικά την ανάγκη πρόσληψης τροφής**. Η τηλεόραση δεν «παχαίνει» όμως μόνο εξαιτίας του ότι μας αποσπά την προσοχή. Ο τηλεθεατής παραμένει καθηλωμένος σε μια πολυθρόνα, χωρίς να κινείται, **περιορίζοντας σημαντικά τη φυσική του δραστηριότητα**, ενώ συνήθως πάντα κάτι τσιμπολογά και εκτός γευμάτων. Ο ελεύθερος χρόνος παιδιών και ενηλίκων καταναλώνεται σε μια απόλυτα **καθιστική και καθόλου δημιουργική δραστηριότητα**. **Σώμα και μυαλό αδρανούν και οι «κάυσεις» του οργανισμού περιορίζονται**.

Διαφημίσεις και παιδική παχυσαρκία

Είναι γεγονός ότι οι μικροί καταναλωτές είναι και οι πιο αδύναμοι και επιρρεπείς σε προϊόντα χαμηλής θρεπτικής αξίας, κυρίως ζαχαρώδη και με πολλά λιπαρά. Έτσι, **στα διαφημιστικά διαλείμματα -ειδικά των παιδικών εκπομπών- παρελαύνουν από τις οθόνες όλα τα προϊόντα προχείρου φαγητού και σνακ -γαριδάκια, πατατάκια, σοκολάτες, αναψυκτικά, παγωτά και μπισκότα- που καλούν με ιδιαίτερα ελκυστικούς τρόπους τα παιδιά να τα δοκιμάσουν.** Και κατά συνέπεια, να πείσουν τους γονείς να τους τα αγοράσουν.

Η συχνή κατανάλωση αυτών των τροφίμων υποκαθιστά μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά) που είναι σημαντικά για την ανάπτυξη των παιδιών. Επιπλέον, τα επιβαρύνει με «κενές» θερμίδες, διαταράσσοντας τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους, καταλήγει ο κ. Συντώσης.

ΑΛΛΑΓΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ

- Τα γεύματα της οικογένειας πρέπει να γίνονται σε ήρεμο περιβάλλον, σε στρωμένο τραπέζι, παρουσία όλων των μελών σε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας και βέβαια με την τηλεόραση σβηστή.
- Αντικαταστήστε την «παρουσία» της τηλεόρασης με ευχάριστες συζητήσεις.
- Δώστε το καλό παράδειγμα στα παιδιά και προσπαθήστε να έχετε όσο γίνεται λιγότερες ώρες αναμμένη την τηλεόραση στο σπίτι.
- Εξηγήστε τους το ρόλο των διαφημίσεων και δώστε τους να καταλάβουν τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και του μέτρου στην κατανάλωση γλυκισμάτων.
- Θέστε, σε συνεργασία με το παιδί, έναν εβδομαδιαίο ρεαλιστικό στόχο για τις ώρες τηλεθέασης, καθορίζοντας και τις κυρώσεις σε περίπτωση αθέτησης του στόχου.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίζουν με φίλους ή να αθλούνται, αντί να παρακολουθούν τηλεόραση.

Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

- Μην επιτρέπετε την τοποθέτηση τηλεόρασης στο δωμάτιο των παιδιών και μην τα αφήνετε να τρώνε «χαζεύοντας» σε οθόνες.
- Διδάξτε τα πως η τηλεόραση δεν λέει πάντα την αλήθεια.

(Πηγή: «Popular Medicine» Οκτ. 2007)