Ασθενική η «γενιά των υπολογιστών»

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 27 Μαΐου, 2011

Τα παιδιά γίνονται σταδιακά πιο αδύναμα, λιγότερο μυώδη και πιο ανίκανα να εκτελέσουν γυμναστικές ασκήσεις και γενικότερα σωματικές δραστηριότητες σε σχέση με τα παιδιά των προηγούμενων γενεών. Γι' αυτό φταίει κυρίως η σύγχρονη online ζωή και ειδικότερα το γεγονός ότι τα βιντεο-παιγνίδια, οι υπολογιστές και τα κινητά έχουν αντικαταστήσει τις υπαίθριες και φυσικές δραστηριότητες, **σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.**

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρα Γκάβιν Σάντερκοκ του πανεπιστημίου Έσεξ, που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο παιδιατρικό περιοδικό «Acta Paediatrica»,σύμφωνα με τις βρετανικές «Γκάρντιαν» και «Τέλεγκραφ», έκαναν συγκριτική μελέτη για το πόσο δυνατά ήταν 315 δεκάχρονα αγόρια το 2008, σε σχέση με μια ομάδα 309 παιδιών ίδιας ηλικίας πριν μια δεκαετία, το 1998.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα παιδιά της νέας γενιάς, που είναι πλέον πιο εθισμένα στο διαδίκτυο και στη σύγχρονη τεχνολογία, είναι σε θέση να κάνουν λιγότερες γυμναστικές ασκήσεις (π.χ. να κρεμαστούν από «μπάρες») σε σχέση με τα παιδιά μόλις πριν μια δεκαετία, καθώς έχουν λιγότερη δύναμη στα χέρια και στο σφίξιμο (κατά μέσο όρο μείωση 26% και 7% αντίστοιχα).

Είναι αξιοσημείωτο ότι ο μέσος δείκτης σωματικής μάζας (αναλογία βάρους προς ύψος) των παιδιών δεν έχει ουσιαστικά αλλάξει μέσα σε αυτή τη δεκαετία, πράγμα που -κατά τους επιστήμονες- υποδηλώνει ότι τα παιδιά με το πέρασμα του χρόνου χάνουν σε μυς και κερδίζουν σε λίπος και πάχος.

Ενώ μόνο ένα στα 20 παιδιά (5%) δεν μπορούσε να κρεμαστεί από μια «μπάρα» το 1998, το 2008 είχε διπλασιαστεί (ένα στα δέκα ή 10%) ο αριθμός των παιδιών που δεν μπορούσαν να κρατήσουν το βάρος τους κάτω από την «μπάρα». Άλλο ένα στα δέκα παιδιά (ακόμα 10%) αρνήθηκε ακόμα και να δοκιμάσει να κρεμαστεί κάτω από την «μπάρα», ανεβάζοντας έτσι σε 20% τον συνολικό αριθμό όσων παιδιών δεν μπορούσαν να τα βγάλουν πέρα με την άσκηση, γεγονός που χαρακτηρίστηκε «αληθινά σοκαριστικό» από τους ερευνητές.

Η νέα μελέτη εγείρει νέες ανησυχίες για τις επιπτώσεις της απομάκρυνσης των νέων από τις σωματικές δραστηριότητες στην ύπαιθρο και αναδεικνύει την ανάγκη τα

παιδιά να γυμνάζονται περισσότερο. Προηγούμενες έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι τα παιδιά διαχρονικά γίνονται λιγότερο ικανά από φυσική/σωματική άποψη λόγω της ολοένα πιο καθιστικής ζωής τους.

Οι ερευνητές καλούν να δοθεί περισσότερη έμφαση στο μάθημα της γυμναστικής σε όλα τα σχολεία και καλούν τις αρμόδιες δημόσιες Αρχές να πάρουν περισσότερες πρωτοβουλίες για την προώθηση αθλητικών και υπαίθριων δραστηριοτήτων στη νεολαία.

(Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ)