Οι πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη φαίνεται να επηρεάζουν τον εγκέφαλο των παιδιών

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 15 Δεκεμβρίου, 2018

Ερευνητές εντόπισαν «διαφορετικά μοτίβα» σε εγκεφαλογραφήματα που πραγματοποιήθηκαν σε παιδιά και τα οποία καταγράφουν έντονη χρήση έξυπνων συσκευών, tablets και video games, σύμφωνα με τα πρώτα στοιχεία μιας ευρείας συνεχιζόμενης έρευνας στις ΗΠΑ.

Οι πρώτες πληροφορίες από την έρευνα του Εθνικού Ινστιστούτου Υγείας (NIH), η οποία κοστίζει 300 εκατομμύρια δολάρια, αποκαλύπτει ότι **τα παιδιά εννέα και δέκα ετών που περνούν περισσότερες από επτά ώρες ημερησίως χρησιμοποιώντας τέτοιες συσκευές εμφανίζουν σημάδια πρόωρης αραίωσης του εγκεφαλικού φλοιού, δηλαδή της εξωτερικής εκείνης στιβάδας του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για την επεξεργασία των αισθητηριακών πληροφοριών**.

«Δεν γνωρίζουμε αν προκαλείται από τον χρόνο παρακολούθησης. Ακόμη δεν γνωρίζουμε αν είναι κάτι κακό», είπε η Γκάγια Ντάουλινγκ, μια γιατρός του NIH που συμμετέχει στην έρευνα αναλύοντας τα πρώτα συμπεράσματα σε συνέντευξή της στην εκπομπή του CBS "60 Minutes".

«Αυτό που μπορούμε να πούμε ότι αυτή είναι η εικόνα των εγκεφάλων παιδιών που περνούν πολλή ώρα μπροστά από τις οθόνες. Και δεν είναι ένα μόνο μοτίβο», είπε η Ντάουλινγκ.

Τα στοιχεία του NIH που παρουσιάστηκαν από το CBS έδειξαν ακόμη ότι**τα παιδιά**

που περνούν περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες είχαν χειρότερες επιδόσεις στις γλώσσες και σε νοητικές ασκήσεις.

Η έρευνα, στο πλαίσιο της οποίας υποβλήθηκαν σε εγκεφαλογράφημα 4.500 παιδιά, έχει απώτερο στόχο να δείξει αν προκαλεί εθισμό η οθόνη όταν τα παιδιά περνούν πολλές ώρες μπροστά από αυτήν. Ωστόσο οι ερευνητές τόνισαν ότι απαιτούνται πολλά χρόνια για την κατανόηση τόσο μακροπρόθεσμων επιπτώσεων.

«Με πολλούς τρόπους η ανησυχία των ερευνητών, στους οποίους συμπεριλαμβάνομαι, είναι ότι βρισκόμαστε εν μέσω ενός φυσικού είδους ανεξέλεγκτου πειράματος με αντικείμενο την επόμενη γενιά παιδιών», δήλωσε στην εκπομπή ο ελληνικής καταγωγής παιδίατρος Δημήτρης Χρηστάκης, ένας από τους επικεφαλής της πρόσφατης οδηγίας που εξέδωσε η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής.

Τα πρώτα στοιχεία της έρευνας θα αρχίσουν να δίνονται στη δημοσιότητα στις αρχές του 2019.

Σήμερα η Ακαδημία συστήνει στους γονείς να «αποφεύγουν την χρήση ψηφιακών μέσων -πέραν του video chatting- σε παιδιά μικρότερα των 18 με 24 μηνών».

(Πηγή: kathimerini.gr*)*