

El exceso de TV daña a los niños

El estudio dice que el exceso de televisión provoca obesidad, diabetes y hasta Alzheimer.

Ver demasiada televisión puede provocar graves problemas de salud en los niños, como obesidad, diabetes, autismo o una pubertad prematura en las niñas, según concluye un estudio publicado en la revista británica "**Biologist**". Veamos de qué se trata.

Escándalo de salud

La investigación, realizada a partir del análisis de 35 estudios científicos previos, identifica quince efectos negativos que la televisión puede desencadenar en los niños.



El director del estudio y miembro del Instituto de Biología del Reino Unido, **Aric Sigman**, alerta que los peligros que conlleva estar demasiado expuesto a la televisión son tales que "se debería prohibir" en los niños de menos de tres años. Además, Sigman cree que se debe "restringir severamente" la televisión a medida que los niños crecen, porque el simple acto de ver la pantalla, independientemente de sus contenidos, puede dañar la salud de los más pequeños. Según el estudio, recortar el número de horas de televisión que ven los menores debería convertirse en una prioridad, en un momento en que los niños de seis años del Reino Unido han empleado ya de media un año entero de sus vidas delante de la pequeña pantalla. "Permitir que los niños continúen viendo tanta televisión muestra una falta de responsabilidad por parte de los padres", señala Sigman, tras identificar que estar expuesto a la pantalla en exceso puede desencadenar miopía, dos tipos de diabetes distintas, trastornos de sueño y cáncer. La investigación alerta de que ver la televisión suprime la producción de melatonina, una hormona que desarrolla funciones relacionadas con el sistema inmunológico, el ciclo del sueño y el comienzo de la pubertad. Según estudios anteriores, las chicas llegan a la pubertad "mucho más pronto" que en 1950 porque han incrementado su peso, a lo que Sigman añade que "probablemente" el descenso de los niveles de melatonina causados por ver demasiada televisión también influyen. "Seremos en última instancia los responsables del mayor escándalo de salud de nuestro tiempo", alerta Sigman, quien añade que cada hora de televisión de más entre los 20 y los 60 años incrementa el riesgo de desarrollar Alzheimer.

Lic. Martín Orellano. Psicólogo Clínico, terapeuta infanto-juvenil con enfoque familiar.

Suscríbese al newsletter ¡Es completamente gratis!

www.martinorellano.com.ar

Cada semana estaré publicando artículos, noticias actualizadas, guías, servicios, tips, etc. Será nuestra vía de comunicación para intercambiar comentarios, información y experiencias. ¡los espero!