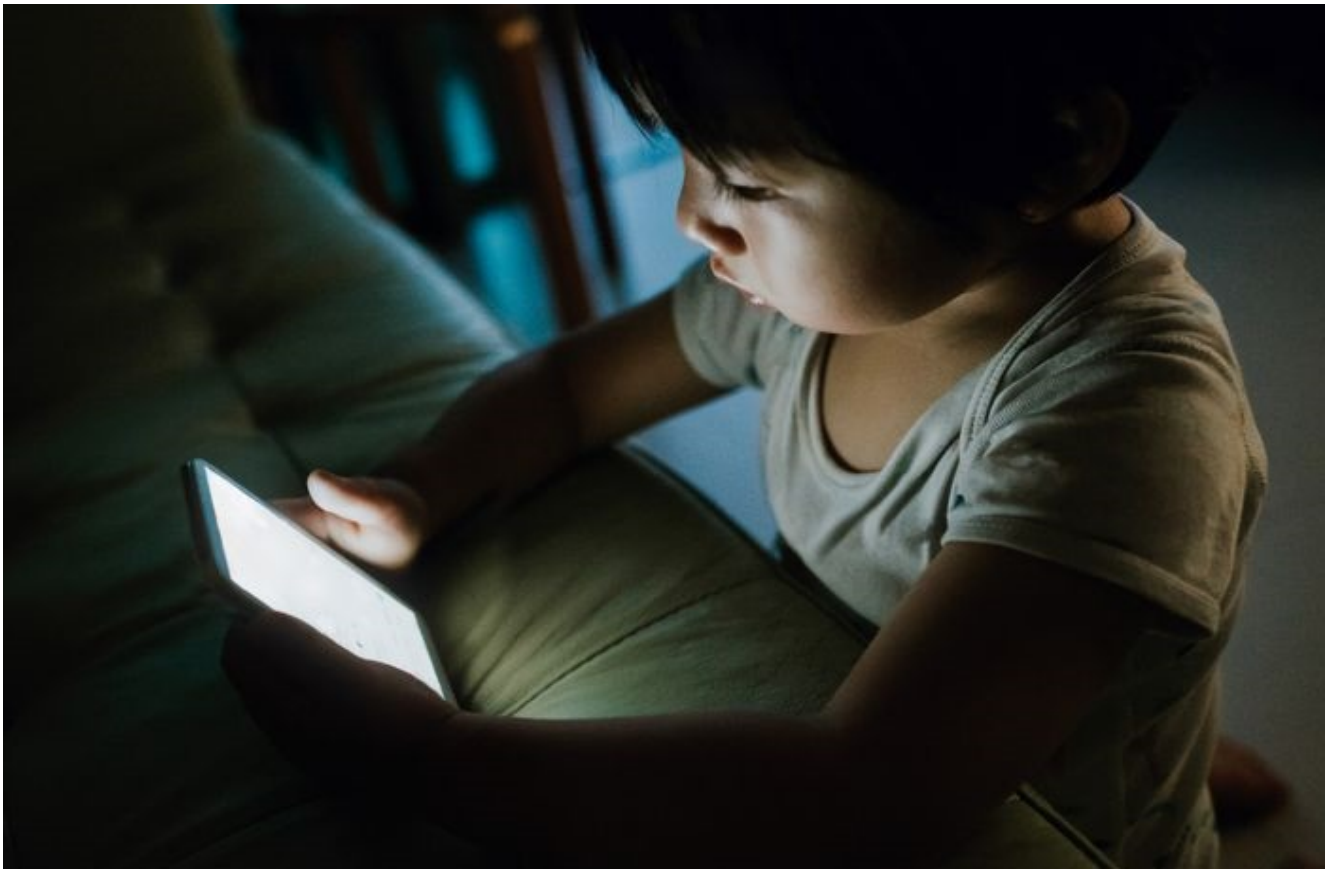
A más tiempo de pantallas, ¿más comida chatarra para los niños?



En el caso de los niños, podría decirse que un mal hábito desencadenaría otros. Este sería el caso del uso desmedido de Internet y la TV: los pequeños que más tiempo pasan online o mirando televisión serían los más propensos a pedir comida chatarra a sus padres. Descubre más sobre este tema.

Una cosa llevaría a la otra

Los niños pequeños que pasan más de media hora al día en Internet o mirando TV, tendrían el doble de chances de pedirle a sus padres (e insistirles) para que les den comida chatarra, encontró un estudio reciente llevado adelante por la Universidad de Liverpool y Cancer Research UK, Reino Unido.

Los casi 2 mil 500 niños estudiados tenían entre 7 y 11 años y fueron consultados acerca de sus hábitos alimenticios y el tiempo que pasaban frente a las pantallas (fuera del que usaban para hacer su tarea). Así se obtuvieron estos resultados:

- Los niños de primaria que pasaban más de 3 horas usando dispositivos electrónicos, tenían cuatro veces más chances de usar el dinero que les daban sus padres para comprar chocolate, patatas fritas, bebidas azucaradas y comida para llevar, que aquellos que usaban los usaban por menos de media hora.
- Los mismos también tenían un 79% más de chances de sufrir de sobrepeso u obesidad.
- En promedio, los pequeños estudiados se conectaban a Internet unas 16 horas a la semana (sin contar el tiempo online que utilizaban para hacer la tarea) y miraban unas 22 horas de televisión semanales.

La culpa, ¿la tiene la publicidad?

Aparentemente, sí, como destacaron los investigadores. Parece ser que muchas de las cosas que pedían esos niños con sobreexposición a pantallas, eran productos vistos en publicidades online o de TV. Así, por cada hora extra que pasaban expuestos a comerciales, los niños aumentaban sus chances de ser más insistentes para pedir comida chatarra.

De hecho, no es la primera investigación que asocia el tiempo de pantalla y problemas de alimentación y salud. Un estudio de 2017 publicado en Archives of Disease in Childhood, por ejemplo, ya había hallado dicho nexo. Los niños de 9 y 10 años que pasaban tres o más horas con dispositivos electrónicos, tenían, en promedio, un 11% más posibilidades de ser más resistentes a la insulina (aumentando las chances de desarrollar diabetes del tipo 2) y tenían más grasa corporal.

Qué pueden hacer los padres

1. Dar el ejemplo. Si tú te pasas gran parte del tiempo frente a tu teléfono u ordenador, puede que tu hijo te imite.
2. Fijar límites (y asegurarse de que se cumplan). La Academia Americana de Pediatría recomienda establecer una cantidad de tiempo concreta frente a las pantallas. Puedes usar esta calculadora que ofrece según la edad, hábitos de sueño y otras actividades que realiza tu hijo.
3. Tener días u horarios libres de dispositivos. Pueden

optar por un viernes sin electrónicos o establecer que durante la cena nadie los use.

4. Ofrecer alternativas. Esto es, procurar que tus hijos se involucren lo más posible en actividades de la vida real, como deportes y eventos sociales.

Y tú, ¿qué hábitos crees que deberías cambiar en tu familia?

Fuente: vida-estilo.