

إحذر من خطر جلوس طفلك أمام الشاشات هذه المدة



الأربعاء 10 مايو 2017 01:05 م

حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين من أن الجلوس أمام الشاشات لمدة ثلاث ساعات أو أكثر يوميا يرفع خطر الإصابة بالسكري لدى الأطفال، استنادا إلى تحذيرات خبراء بريطانيين في الدورية العلمية "Archives of Disease in Childhood". وأوضح الخبراء أن الجلوس لفترات طويلة أمام شاشات الحاسوب والهاتف الذكي والحاسب الجواله يتسبب في نشوء عوامل تزيد من خطر الإصابة بالسكري، مثل زيادة الوزن ومقاومة الأنسولين، الذي يحدث عندما تتوقف الخلايا عن الاستجابة للأنسولين، وهو الهرمون، الذي يفرزه البنكرياس للسيطرة على مستويات السكر في الدم.

وقد قام الباحثون بتقييم عينة من حوالي 4500 طالب في سن التاسعة والعاشره في 200 مدرسة مختلفة واشتملت هذه الدراسة على تسجيل مستوى الدهون في الدم ومقاومة الأنسولين ومستوى السكر في الدم (على الريق) وقيم الالتهاب وضغط الدم ومحتوى الدهون في الجسم. كما سأل الباحثون الأطفال المشاركين في الدراسة عن وقت جلوسهم اليومي أمام شاشات الحاسوب والتلفاز وأجهزة الألعاب.

وتوصلت الدراسة إلى أنه كلما طال وقت الجلوس أمام هذه الشاشات، زادت الآثار السلبية على الجسم وعلى دهون الجسم، وعلى مستوى هرمون الليبتين (الهرمون الذي يتحكم في الشهية)، وكذلك على مستوى السكر "على الريق" ومقاومة الأنسولين.

وبناء على ذلك، تنصح الرابطة الألمانية الوالدين بالحد من أوقات جلوس الأطفال أمام الشاشات، لتجنب المشاكل الصحية المستقبلية.