

El exceso de televisión puede causar obesidad o diabetes en los niños

Suprime la melatonina, una hormona que influye en la pubertad

J. P. R. / AGENCIAS

Madrid. El exceso de televisión es causa en un sinnúmero de enfermedades, especialmente en los niños. Un estudio de la revista inglesa *Biologist* concluye que demasiadas horas frente a la *caja tonta* pueden provocar 15 enfermedades, entre las que destacan la obesidad, dos tipos de diabetes o autismo.

El director de la investigación y miembro del Instituto de Biología del Reino Unido, Aric Sigman, propone medidas drásticas: prohibir la televisión en los menores de tres años y "restringirla severamente" conforme los niños crecen.

El estudio informa que durante las horas muertas en el sillón frente al televisor

se 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. El exceso de kilos es la causa fundamental de que las niñas de hoy alcancen mucho antes la pubertad que las de 1950, según estudios anteriores.

"Permitir que los niños continúen viendo tanta televisión muestra una falta de

El estudio señala que cada hora de televisión de más en los adultos incrementa el riesgo de alzheimer

responsabilidad por parte de los padres", señala Sigman.

Una teoría que no comparte el doctor Diego Bellido, miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición: "No se trata de castigar sino de incentivar el ejercicio físico". Según el médico español, es recomendable que los niños hagan una hora de ejercicio al día, las mismas sugerencias que a los adultos. "Antiguamente los niños jugaba en la calle y hacían entre dos y tres horas de ejercicio, hoy eso ya no ocurre", señala el especialista quien sí reconoció que el número de horas frente a la *tele* está relacionado con el porcentaje de obesidad infantil.

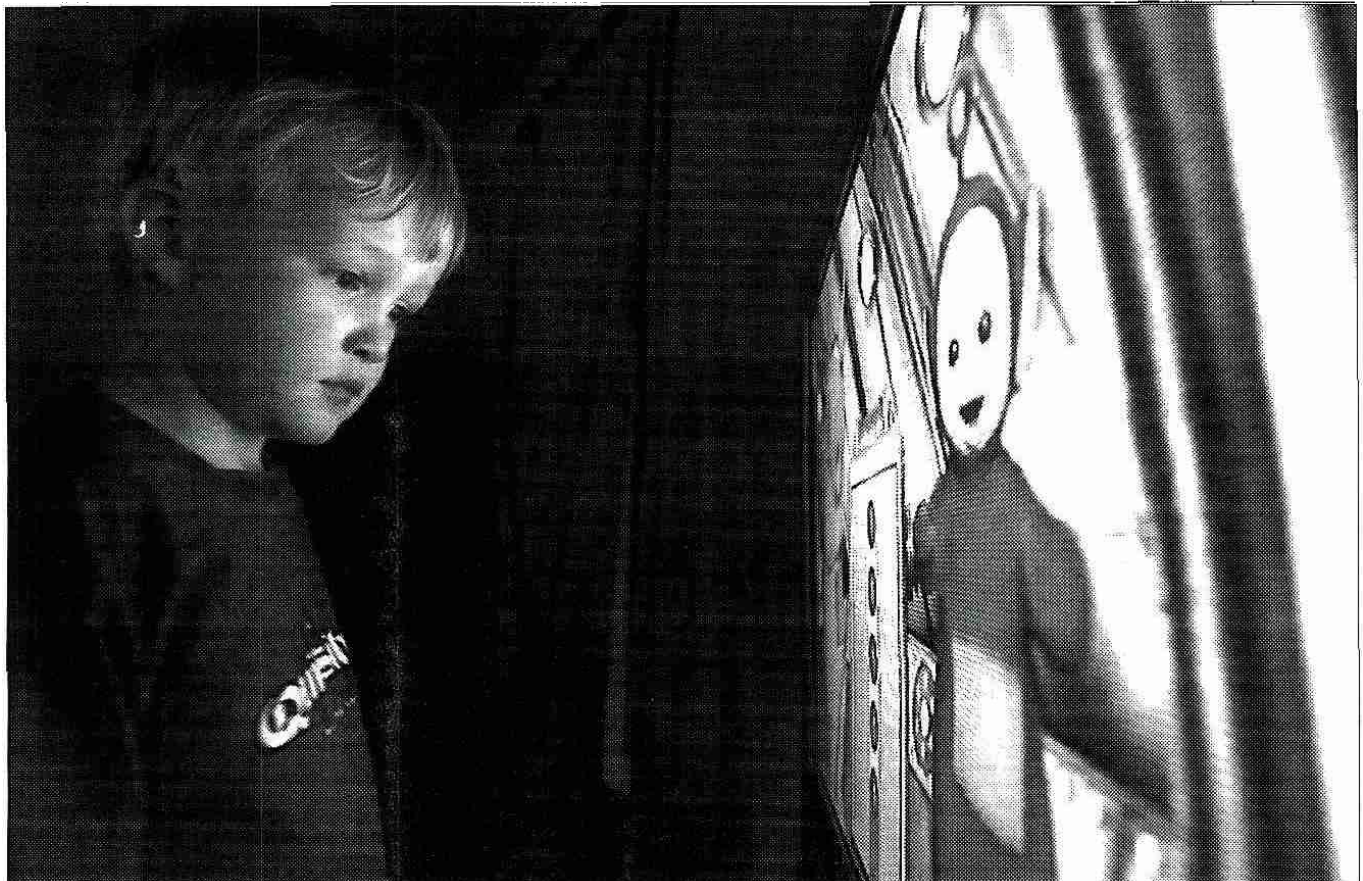
El sedentarismo y la disminución de la actividad fisi-

ca son las principales causas de la obesidad junto al aumento de la ingesta de alimentos densamente energéticos", añadió.

Alzheimer

Pero el estudio del doctor Sigman va más allá de posibles problemas nutricionales. "Seremos en última instancia los responsables del mayor escándalo de salud de nuestra era", alerta Sigman, quien añade que cada hora de televisión de más en los adultos de entre 20 y 60 años incrementa el riesgo de desarrollar alzheimer.

La miopía, trastornos de sueño e incluso algunos tipos de cáncer son otros males derivados del exceso de televisión.



Un niño ve un programa infantil. El exceso de televisión es la causa del aumento de la obesidad, según un estudio británico.