GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Televisió, adolescents, hàbits alimentaris.

Opinió | 05/02/2009 | 13:26

Els nois, diuen a l'estudi, que veuen més hores de televisió tendeixen a tenir un menor consum de fruites i hortalisses.

Acabo de llegir el resum d'un estudi que duu a la següent conclusió: "Massa televisió en els adolescents fomenta mals hàbits alimentaris en l'edat adulta".

I és que segons l'estudi esmentat, elaborat dos de la Universitat de Minnesota (Estats Units), que ha investigat la relació entre dieta i televisió, arriben a la conclusió que els adolescents que veuen massa televisió tenen també tendència a tenir els pitjors hàbits alimentaris en l'edat adulta.

Els nois, diuen a l'estudi, que veuen més hores de televisió tendeixen a tenir un menor consum de fruites i hortalisses (verdures), cereals integrals i aliments rics en calci i, en canvi, un consum major d'aperitius i elaborats, aliments fregits i begudes dolces.

El patró estadístic més consistent d'aquesta correlació és durant la transició de l'adolescència (15-18 anys) a la primera edat adulta, per sobre de la transició de l'escola mitja (11-14 anys) a l'escola secundària, encara que ambdues transicions són períodes crítics on es forma el comportament futur de l'adult.

Els autors atribueixen en part aquest fet que els aliments menys saludables són precisament els que més s'anuncien per televisió, mentre que els aliments saludables són objecte d'escassa publicitat, a més de que molts adolescents no tenen la suficient consciència i educació de la importància d'una dieta saludable.

Finalment, els autors ressalten la necessitat d'una intervenció dirigida a reduir el temps que els adolescents dediquen a veure televisió així com en la publicitat televisiva dels aliments que pugui fomentar dolents hàbits alimentaris. Sens dubte, els pares són els primers responsables i, per tant, els que tenen major capacitat de corregir-les, encara que també poden i han d'intervenir: les escoles, els poders públics i els mitjans de comunicació social especialment les televisions.

Autor: Jesus_D
Jesus_D

https://gironanoticies.com/noticia/11223-televisio-adolescents-habits-alimentaris.htm