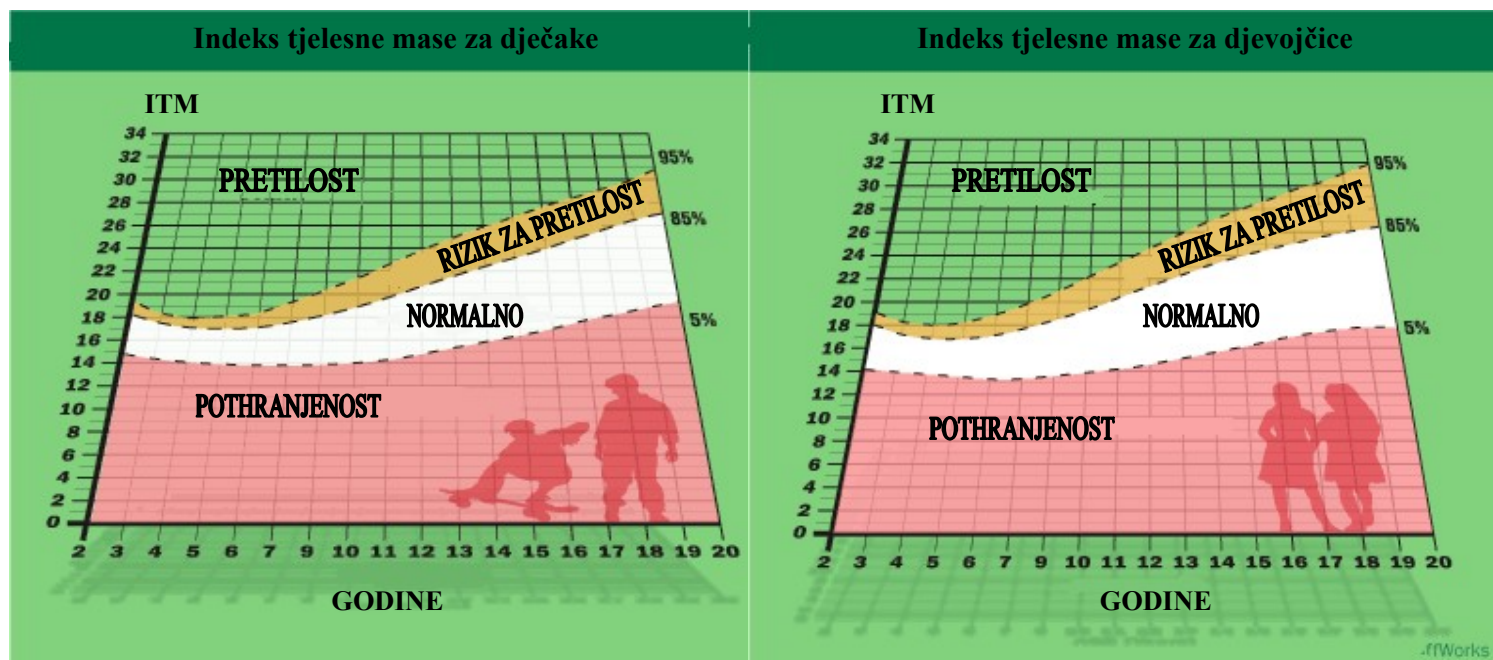


Gledanje televizije i pretilost – postoji li povezanost?

Obiteljski život se često odvija uz televizor. Uz njega jedemo, raspravljamo, radimo i odmaramo se. Gotovo da i nema djeteta koje dnevno ne pogleda makar jedan crtić, seriju ili film. Djeca počinju redovito gledati televiziju između druge i treće godine života. Prosječno vrijeme posvećeno televiziji gotovo linearno raste s dobi, pri čemu predškolska djeca u prosjeku 75 minuta dnevno provedu pred televizijom, sukladno nalazima europskih istraživača. Oduševljenje djece televizijom kontinuirano se povećava do puberteta, kada se njihov interes preusmjerava na medije izvan kuće, primjerice kino.

U današnje vrijeme, pretilost djece je sve veći problem, kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj. Najpouzdaniji način određivanja i procjene pretilosti je određivanje indeksa tjelesne mase (ITM), a izračunava se dijeljenjem tjelesne težine u kilogramima s kvadratom tjelesne visine u metrima. Djeca i adolescenti smatraju se pretilim, ako njihov indeks tjelesne mase prelazi 85. i 95. centil za dob i spol, ili ako je veći od $30\text{kg}/\text{m}^2$ u bilo kojoj dobi.

Slika: Indeks tjelesne mase s obzirom na spol i dob djece



Pretilost je rezultat interakcije više faktora (genetike, fiziologije, okoline), a kada je riječ o pretilosti u djetinjstvu, istraživači ističu posebnu važnost okolinskih faktora. To je vrijeme formiranja mnogih navika poput (ne)zdravih navika hranjenja, tjelesne (ne)aktivnosti i korištenja medija. Okolinski faktori koji djeluju na njihovo formiranje su

multidimenzionalni. Utjecaji sežu od obitelji, socijalnog okruženja, kvalitete zdravstva pa do kulture u kojoj dijete živi. Navike koje su jednom formirane u djetinjstvu, teže je mijenjati u odrasloj dobi.

Znanstvenici na sveučilištu u Michiganu istraživali su može li prehrana, tjelesna aktivnost, sjedilačko ponašanje ili gledanje televizije (djece dobi 3-7 godina) predvidjeti indeks tjelesne mase u starijoj dobi. Rezultati su pokazali da su tjelesna (ne)aktivnost i gledanje televizije (posebno tri i više sati dnevno) najznačajniji faktori za pojavu pretilost.

Koja su moguća objašnjenja povezanosti pretilosti i gledanja televizije?

Gledanje televizije potiče sjedilački način života i povećanje unosa energije. Tijekom gledanja omiljenih serija i filmova često posežemo za visokokaloričnom hranom, a propagandni program potiče razvoj nezdravih navika hranjenja. Zanimljivo je da su reklame koje se emitiraju za vrijeme emisija za djecu fokusirane pretežito na hranu koja je bogata mastima i šećerima poput „fast-fooda“, slatkisha i slatkih sokova.

Roditelji uvelike mogu utjecati na formiranje navika svoje djece, pa tako i na naviku gledanja televizije. Istraživači su pronašli povezanost između navika gledanja televizije između roditelja i djece. Tako je dulje gledanje televizije kod roditelja povezano s duljim gledanjem televizije kod njihove djece. Taj trend može objasniti simulacijska hipoteza, odnosno činjenica da predškolska djeca uče imitacijom, pa tako i medijske navike svojih roditelja. Roditelji predstavljaju model prema kojem djeca oblikuju svoje ponašanje.

Pokažite vlastitim primjerom kakve su poželjne navike korištenja medija

Važno je informirati se o poželjnim navikama gledanja televizije i korištenja ostalih medija. Portal „Medijska pismenost“ nudi korisne članke i savjete stručnjaka, a može dati odgovore i na Vaše nedoumice.

Link: <http://www.medijskapismenost.hr/>

Literatura:

- Grubić, M. (2008). Psihosocijalni uzroci i posljedice pretilosti u djece. *Paediatr Croat*, 52, 57-60.
- Lumeng, J. C., Rahnema, S., Appugliese, D., Kaciroti, N., i Bradley, R.H. (2006). Television Exposure and Overweight Risk in Preschoolers. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 4, 417-422
- Sindik, K. (2011). Kako roditelji percipiraju utjecaj medija na predškolsku djecu? *Medij. istraž.*, 18, 5-32.
- Vučemilović, Lj. (2010). *Pretilost u djece*. Preuzeto s: <http://www.ordinacija.hr/zdravitanjur/kolumna/pretilost-u-djece/>