

التلفاز في الصغر يؤدي إلى هشاشة العظام في الكبر



أشارت دراسة أسترالية جديدة نشرت في مجلة «بحوث العظام والمعادن» الأمريكية إلى أن الأطفال الذين يقضون أوقاتاً مطولة أمام التلفاز معرضون أكثر للإصابة بمرض هشاشة العظام مستقبلياً.

وأفادت الدراسة التي قادتها جوان إيه مكفاي من جامعة «كيرتن» في مدينة «بيرث» الأسترالية، والتي استمرت لأكثر من 15 عاماً بأن آباء وأمهات أكثر من 1000 طفل أسترالي سجلوا عدد الساعات التي يشاهد فيها أطفالهم التلفاز أسبوعياً عند سن 5 و8 و10 و14 و17 و20 عاماً. وعند بلوغ الأطفال لسن 20 تم إخضاعهم لعدد من الفحوصات بأشعة إكس لقياس نسبة محتوى المعادن في عظامهم كما تم قياس الطول وكثافة العظام والنشاط البدني وكمية الكالسيوم وفيتامين (د) التي تدخل إلى الجسم.

كانت النتيجة أن نسبة المعادن في عظام الأطفال الذين كانوا يشاهدون التلفاز لفترات طويلة في سن صغيرة كانت أقل مقارنة بأندادهم الذين يقضون ساعات أقل أمام التلفاز. وقال الدكتور سيباستيان جاستين البروفيسور في جامعة «غلاسكو كالدونيان» تعليقاً على نتائج الدراسة: الجلوس ومشاهدة التلفزيون يأخذنا بعيداً عن ممارسة النشاط البدني، إن العظام تحتاج للحركة والنشاط، ولا شك في أن

الانتقال من وضعية إلى أخرى كل فترة يساعد على سريان الدم في الجسم بشكل جيد ويزيد من سلامة العظام وقوتها ويقاوم هشاشتها وإصابتها بالتعب وسهولة الكسر.

ووضح البروفيسور سيباستيان أن عملية كثافة العظام تصل إلى ذروتها في عمر 22 سنة، وبعد ذلك تبدأ بالانخفاض والضعف مع مرور الوقت. ونصح البروفيسور سيباستيان بضرورة الحفاظ على أسلوب حياة نشط وصحي لأنه يساعد في الإبطاء من عملية انخفاض كثافة العظام.