

# Com més tele, menys son

Com més hores passa la canalla davant de la tele, menys hores dormirà. **Sobretot si mira la tele just abans d'anar a dormir**

**MARTA ESPAR**

FOTO: GETTY IMAGES

Es nens que passen més hores davant la televisió dormen menys hores. Un estudi liderat pel Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (CREAL) i publicat el mes passat a la revista científica *JAMA Pediatrics* va arribar a aquesta conclusió després de relacionar l'interval de temps davant la tele i el nombre d'hores de son en una mostra de 1.713 nens de 2, 4, 6 i 9 anys de Sabadell, València i Menorca.

Les criatures –sense distinció de sexe ni edat– que miraven 1,5 hores de televisió o més dormien menys hores que les que la miraven menys estona. Els investigadors també van observar que, quan aquest patró canvia i es redueixen les hores de consum de televisió, també augmenten les hores de son.

## Explicacions

“Hi ha dos mecanismes biològics que poden explicar aquesta relació: els flaixos, la brillantor i els canvis de colors de les imatges, així com la seva rapidesa i hiperactivitat, d'una banda, podrien estar provocant una sobreestimulació del cervell que fa que a la criatura li costi agafar el son, sobretot quan mira la televisió abans d'anar a dormir, i, de l'altra, també generarien canvis en els nivells de melatonina”, explica Jordi Júlvez, investigador del CREAL i coordinador de la recerca en neurodesenvolupament del projecte INMA - Infància i Medi Ambient ([www.proyectoinma.org](http://www.proyectoinma.org)) dins del qual s'emmarca aquest estudi.

“Com més tele miren, menys dormen, i aquest patró es repeteix independentment del sexe, la classe social i el nivell educatiu de la família, la salut mental i el coeficient intel·lectual dels pares, el fet que el nen



pugui presentar o no símptomes d'hiperactivitat i la quantitat d'activitat física que realitzi”, insisteix Júlvez.

La recomanació dels investigadors és clara: millor que els nens no mirin més d'una hora i mitja de televisió al dia. Val per a totes les edats a partir dels 2 anys. Júlvez apunta que no és només que dormir sigui molt important per al desenvolupament neuronal de la criatura, sinó que, a més, cal tenir en compte que, quan està davant d'aquest dispositiu electrònic, deixa de fer altres activitats que són molt més estimulants per al cervell infantil, com jugar, pintar, experimentar o fer els deures.

## Respectar els tempos

La metge de família i pediatra Lluïsa Colomer, especialista en medicina familiar holística, també considera molt important no envair la maduració del nen i preservar la seva

La rapidesa de les imatges i els colors pot provocar que els costi més agafar el son

La recomanació: val més que els nens no mirin més d'una hora i mitja de televisió al dia

capacitat d'escolta, comunicació, joc i creativitat, sense atrofiar-la abans que s'hagi format. I en aquest sentit adverteix: “Igual que la resta dels dispositius electrònics, la tele dona una visió de la realitat molt uniforme, sense perspectives ni matisos, i que pot atordir la creativitat i la fantasia del nen”. A més, molts programes infantils utilitzen tota una sèrie d'estratègies de canvis de llums i colors que, segons la metge, “hiperactiven la ment sense control intern”. Quan un nen juga amb terra, o amb fusta o amb qualsevol joguina, està interioritzant i experimentant amb tots els sentits, explica Colomer, “i a la tele no té l'estímul tàctil, per exemple”.

Posar la tele a les hores dels àpats perquè els nens estiguin quiets és un altre

acte automàtic que els estudis i els experts recomanen evitar per diversos motius: primer, perquè converteix l'acte de menjar en un automatisme que pot generar problemes físics sobre la digestió, però també perquè distorsiona la comunicació familiar, que és la base d'una bona salut social en el futur. “També podem tenir més problemes d'atenció i concentració en nanos amb una predisposició genètica”, conclou la metge.

## Manual d'instruccions

Gairebé tots els nens miren la tele. On és el límit horari, doncs? Segons l'investigador del CREAL Jordi Júlvez l'estudi mostra que no és bo passar de l'hora i mitja. Per a la metge de família Lluïsa Colomer, la recomanació dependrà del nen i l'entorn, però segur que estaria per sota. L'Acadèmia Americana de Pediatria (AAP) ja va advertir fa un parell d'anys que els nens de 2 anys no haurien de veure la tele mai, perquè podria ser perjudicial per al seu desenvolupament cognitiu i de la conducta, i perquè en realitat tampoc els reporta cap benefici. A partir de 3 anys i fins als 5, l'AAP i la majoria d'experts recomanen estar atents a la selecció de continguts que siguin educatius o reportin un entreteniment de qualitat, a part de recomanar que no mirin la tele més d'una hora al dia. A partir de 6, màxim 2 hores.

L'any 2012, un estudi de l'AAP posava sobre la taula un altre problema: l'anomenada *background TV*, és a dir, la tele encesa com a rerefons constant a les llars. Segons la investigació, als Estats Units, els nens d'entre 8 mesos i 8 anys hi estan exposats gairebé quatre hores diàries. A part de recomanar apagar-la quan ningú la mira, els investigadors insistien a impedir que l'aparell entrés a l'habitació de la criatura i a deixar zones i franjes horàries lliures de tecnologia, com l'hora de menjar i la d'anar a dormir. —

## Per a més informació

[www.creal.cat](http://www.creal.cat)  
Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental  
[www.proyectoinma.org](http://www.proyectoinma.org)  
Infància i Medi Ambient  
[healthychildren.org](http://healthychildren.org)  
Assoc. Americana Pediatria