

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## NO AL TELEVISORE IN CAMERA DA LETTO

I bambini che hanno una tv nella loro camera da letto avrebbero un Bmi più alto e avrebbero un rischio più alto di accumulare un peso eccessivo rispetto ai bambini che non hanno la tv. È il risultato di uno studio svolto nel Regno Unito, tra oltre dodicimila bambini di 7-11 anni di età, compresi nell'UK Millennium Cohort Study. I ricercatori hanno esaminato alcuni fattori quali: avere un televisore in camera da letto, giocare al computer e le ore passate davanti al televisore. I ricercatori hanno trovato che i bambini che avevano un televisore nella loro camera da letto avevano un Bmi maggiore e anche un più alto indice di massa grassa. L'associazione era più marcata per le bambine che per i bambini: le bambine che dai 7 anni avevano un televisore in camera, all'età di 11 anni, avevano un rischio del 30% più alto di essere sovrappeso, mentre per i bambini il rischio era del 20% più alto.

Fonte: Heilmann, A., Rouxel, P., Fitzsimons, E., Kelly, Y., & Watt, R. G. (2017). Longitudinal associations between television in the bedroom and body fatness in a UK cohort study. *International Journal of Obesity*, ijo2017129