



**PAUSA
SALUDABLE**

DISPOSITIVOS MÓVILES y su influencia durante la ingesta





PAUSA SALUDABLE

Es una tendencia que crece en los últimos años. Las pantallas interfieren en las tradicionales instancias de encuentro familiar, incluyendo la alimentación. Según un relevamiento de la UCAmóviles y hasta equipos de videojuegos compiten con los cubiertos en la mesa.

¿Qué dicen los especialistas?

Los dispositivos electrónicos móviles, también llamados sintéticamente "las pantallas", por la parte de su estructura en la que reside su principal atributo, se han colado en la mayoría de las instancias de la vida cotidiana, hasta ser, para muchos, una verdadera interferencia. Su uso se ha convertido en un factor de riesgo en la conducción de vehículos; para muchos afecta el diálogo y el intercambio cara a cara; para los docentes, es tema de discusión en clase; y también han disminuido las horas de sueño.

Un estudio demuestra ahora que están cada vez más presentes en la mesa familiar. Según datos de la Encuesta de la Deuda Social Argentina (Edsa), realizada por la Universidad Católica Argentina (UCA), el 51,4% de los adolescentes (más de la mitad) utiliza el celular en la mesa. El teléfono móvil no es la única pantalla que compite por espacio con los cubiertos. El informe señala que el 14,8% de los adolescentes de entre 13 y 17 años y el 9,5% de los niños de entre 5 y 12 años, usan la computadora mientras comen.

La pantalla televisiva también conserva un lugar de privilegio. En la cena, que según el trabajo es la principal comida en familia para los argentinos, el 93% de los niños de entre 2 y 17 años sólo conversa con su familia y sus pares; pero el 81%, además de hacer eso, mira televisión.

Estos datos corresponden al promedio nacional, pero los comportamientos varían en función de los cuatro distritos que abarcó el relevamiento: Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Conurbano bonaerense, otras áreas metropolitanas (Córdoba, Rosario, Mendoza y Tucumán, juntas) y el resto urbano del interior del país.

Por ejemplo, mientras en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires la proporción de adolescentes de entre 13 y 17 años que mira televisión mientras come se reduce al 68,7%; en la suma de las áreas metropolitanas de Córdoba, Rosario, Mendoza y Tucumán, este número asciende al 79,5%, y en el conurbano bonaerense, al 87,8%. En tanto, el uso del celular en la mesa en ese segmento etario se eleva al 57,6% en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, pero cae al 41% en el grupo conformado por las áreas metropolitanas de Córdoba, Rosario, Mendoza y Tucumán.

Riesgos

Los médicos afirman que el acto de comer debería merecer mayor concentración. En cualquier edad, pero sobre todo en las franjas etarias de mayor vulnerabilidad, como la de los niños, uno de los riesgos de la dispersión es la asfixia por cuerpo extraño. El grupo de mayor riesgo de aspiración o ingestión de cuerpos extraños son los menores de 4 años, aunque todas las edades pueden sufrirla.



PAUSA SALUDABLE

El uso de pantallas al comer no es una buena conducta y hay que destacar que los cuerpos extraños orgánicos, es decir, los diferentes alimentos, son los que más frecuentemente producen eventos de aspiración o ingestión, además cuando los niños menores de 4 años comen no deberían reír, correr o jugar y deberían estar supervisados por un adulto en forma activa, lo cual implica que se les preste atención en la mesa.

La presencia de las pantallas en la mesa familiar forma parte de lo que se denomina 'un ambiente obesogénico', asociado a una mayor prevalencia de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles en los niños.

Para que los individuos tengan una alimentación saludable y disfruten de ella, deben ser conscientes de lo que comen, lo que incluye "percibir los aromas, los sabores, los colores, las texturas y las cantidades de los alimentos consumidos. El comportamiento de los niños en la mesa es un dato clave, ya que "los hábitos de la infancia determinan nuestra alimentación en el futuro".

Comensalidad

Desde las Guías Alimentarias para la Población Argentina, se subraya la necesidad de aprovechar los momentos de las comidas para el diálogo y el encuentro con los otros.

Esta recomendación tiene su sostén teórico en la necesidad de entender la alimentación en general y particularmente el momento de las comidas con su doble implicancia, biológica y social, y con el mutuo condicionamiento que esto genera para la nutrición y la salud de las personas. El momento de la comida es una experiencia sensible en la que están involucrados todos nuestros sentidos y el hecho de que los niños estén conectados al mundo virtual, paradójicamente, los desconecta del acto alimentario. Compartir estos espacios posibilita al adulto enseñar hábitos de alimentación saludable, regular la cantidad de comida si fuera necesario y observar las conductas alimenticias favoreciendo a la detección temprana de algún trastorno de la alimentación.

Efecto de la publicidad

Según estudios de la Academia Americana de Pediatría para niños en edad preescolar, por cada aumento de 1 hora en la televisión, los niños de 3 años habían aumentado la ingesta de bebidas azucaradas, comida rápida, carne roja procesada y el porcentaje de energía proveniente de las grasas trans. El aumento del tiempo de televisión se asocia con un menor consumo de frutas y hortalizas.

En promedio, los niños están expuestos a aproximadamente 5.400 anuncios anuales de alimentos / bebidas. Las estimaciones indican que la industria de alimentos y bebidas gasta 1.600 millones de dólares al año para comercializar productos para niños a través de TV, internet, radio, videojuegos, mensajes de texto y en la tienda embalaje.



PAUSA SALUDABLE

Factores emocionales

- El acto de comer, y más aún cuando se realiza en un entorno afectivo, no se reduce a la incorporación de nutrientes, la comida compartida en familia es también el momento en el que cada integrante cuenta sus vivencias del día.
- Las tecnologías ayudan a mejorar la vida de las personas, pero su uso excesivo, o en momentos incorrectos, puede ser perjudicial e invadir la comunicación”.
- No solo los niños distraen su mirada hacia las pantallas, es habitual que las familias cenén con el televisor prendido, o con sus integrantes utilizando sus tablets o celular. Los padres protestan porque los niños o adolescentes no se separan de sus dispositivos móviles pero, contrariamente a lo que se cree, los menores también se angustian porque durante las comidas sus papás están más pendientes de los teléfonos que de ellos
- La hiperconectividad ha afectado los tradicionales espacios de encuentro interpersonal y, con ello, se ven resentidos hábitos saludables de vida. Para los expertos, este impacto repercutirá en distintos aspectos asociados a la calidad de vida.

Recomendaciones de tiempo de pantalla:

- De 0 a 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
- De 2 a 4 años: No se recomienda pasar más de 1 hora al día delante de una pantalla.
- De 5 a 17 años: Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.