

Jóvenes adictos a la tele, futuros fieles de la comida basura

- Un estudio asocia el tiempo dedicado a la TV en la niñez con una peor dieta en el futuro

30/01/2009 CRISTINA G. LUCIO. Elmundo.es

MADRID.- Pasar horas y horas frente a la tele en plena adolescencia no sólo aumenta las posibilidades de hacerse con varios kilos de más y un especial gusto por el sedentarismo; también puede convertirte en un futuro amante de la comida basura.

Al menos eso es lo que sugiere un reciente estudio, cuyos resultados muestran que el tiempo que dedicamos al televisor durante la juventud está **muy relacionado con la calidad de nuestra dieta en la edad adulta.**

Esta investigación, publicada en la revista ['International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity'](#), comenzó por analizar los hábitos alimenticios y el número de horas que pasaban viendo la tele de un grupo de 564 alumnos de primaria (12 años como media) y otros 1.366 estudiantes de secundaria (15 años de media) estadounidenses.

Cinco años después de ese primer análisis, los investigadores –miembros de la Universidad de Minnesota (EEUU)- repitieron las pruebas a cada participante, utilizando diferentes cuestionarios.

Peor en la adolescencia

Al cruzar los datos, comprobaron que existía una relación entre el número de horas pasadas delante del televisor en la infancia y la adolescencia y la calidad de la dieta registrada cinco años después.

Esta asociación era más fuerte entre aquellos participantes que eran adolescentes al inicio del estudio y ya habían iniciado la etapa adulta al final del mismo.

“Los estudiantes que, estando en Secundaria, decían ver la tele más de cinco horas al día, tenían [de adultos] los hábitos alimentarios menos saludables”, explican en su trabajo los investigadores, quienes detallan que esto se traducía en una menor ingesta de frutas, verduras, cereales y alimentos ricos en calcio y **un mayor consumo de aperitivos, comida rápida y bebidas azucaradas.**

Aunque en su trabajo no han podido determinar qué tipo de mecanismos podrían mediar en esta relación, sugieren que, "la exposición repetida a alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes [los que más se publicitan en televisión] podrían incrementar el deseo por estos productos y, por tanto su compra y consumo".

"La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo en el que los individuos comienzan a tomar sus propias decisiones sobre cómo alimentarse", comentan los autores, quienes reclaman la puesta en marcha de iniciativas que promuevan estilos de vida más saludables y un uso racional de la televisión.