

تحذير-استخدام-الهاتف-الجوال-لساعات-أو-أكثر-يؤدي-للسمنة



يقضي البالغون نحو 11 ساعة يوميا على الهواتف الذكية ما بين تفضص البريد الإلكتروني، وتبادل الرسائل النصية، والتنقل بين منصات Nielsen التواصل الاجتماعي، ومشاهدة مقاطع الفيديو سريعة الانتشار، وفقا لتقرير نشرته شركة الأبحاث

ولا تقتصر الآثار السلبية لشاشة الهاتف الذكي على زيادة في احتمالات المعاناة من الصداع، وآلام الظهر، وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بل إنها تشمل أيضا، وفقا لما توصلت له دراسة علمية جديدة، أن قضاء ساعات طويلة في استخدام الهاتف الذكي يؤدي إلى "My Fitness Pal" زيادة نسب الإصابة بالسمنة، بحسب موقع

وتوصل بحث علمي، أجراه قسم أمراض القلب بكلية طب جامعة أميركا اللاتينية، وتم عرضه نتائجه مؤخرا خلال المؤتمر الأميركي لأمراض القلب، إلى أن طلاب الجامعات الذين يستخدمون هواتفهم الذكية لمدة 5 ساعات أو أكثر في اليوم تزيد لديهم مخاطر الإصابة بالسمنة بنسبة 43% مقارنة بأقرانهم، الذين قضوا وقتا أقل في التحديق بشاشات هواتفهم الذكية

التهام الطعام بلا وعي

إن قضاء الوقت مع الهاتف الذكي يزيد من احتمالات الانشغال بما يسمى "الأسلوب الطائش في تناول الطعام"، وتشرح إريكا كيني، أستاذ مساعد في التغذية الصحية العامة بجامعة هارفارد، قائلة إنه "كلما زاد الوقت الذي تقضيه على جهاز الهاتف الذكي، كلما زاد استهلاكك للمشروبات المحلاة بالسكر

وفي بحثها، جمعت دكتور كيني بيانات من 24800 من طلاب المدارس الثانوية ووجدت أن 20% من المشاركين يقضون 5 ساعات على الأقل يوميا على شاشات الهواتف الذكية والكمبيوتر اللوحي؛ وكلما زاد الوقت زاد احتمال تناولهم لمزيد من علب الصودا أو المشروبات السكرية الأخرى

وتقول دكتور كيني: "يزيد الوقت الذي يقضيه الشباب أمام شاشة الهاتف الذكي أو الكمبيوتر اللوحي أيضا من الاحتمالات التي يطالعون فيها إعلانات للأطعمة غير الصحية التي ربما تؤثر على اختياراتهم الغذائية. وتشير دكتور كيني إلى البيانات، توضح أن شركات الأغذية تخصص ميزانيات كبيرة لحملة الدعاية والإعلان عبر الوسائط الجديدة، والتي تستهدف مستخدمي الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية

الإصابة بالأرق

توصلت دراسات لا حصر لها إلى أن الضوء الأزرق، الذي ينبعث من الهواتف الذكية والكمبيوترات اللوحية والمحمولة تؤدي إلى الإصابة بصاب مستخدمو الهواتف الذكية قبل النوم، Obesity Research & Clinical، باضطراب في ساعات النوم وحالات الأرق، وبحسب دراسة نشرت دورية "بالسمنة نتيجة لإفراز هرمون الكورتيزول المعروف باسم "هرمون التوتر

ويشرح بروفيسور سوشيل باتيل، المدير الإكلينيكي لبرنامج الصحة والنوم في جامعة جونز هوبكنز: "إن الاستغراق في النوم يتطلب أن يكون الإنسان في الإطار الصحيح للعقل، أي في حالة راحة واسترخاء. إن وقت الشاشة (سواء هاتف أو غيره) غالباً ما يتداخل مع هذا الإطار، إذ يكون العقل نشطاً عند النظر إلى الشاشة، سواء بممارسة لعبة، أو الرد على رسائل البريد الإلكتروني، أو الاستماع إلى تسجيل، أو قراءة الأخبار، أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي".

التخلص من تلك العادة السيئة

ربما لا يكون التخلي عن هاتفك الذكي أمراً واقعياً، ولكن تقليل الوقت الذي تقضيه في التحديق في الشاشة الصغيرة يعد فكرة جيدة، خاصة إذا كنت ترغب في مراقبة وزنك.

وعلى الرغم من أنه قد يبدو غير بديهي، إلا أنه إذا كنت تكافح من أجل تقليص الوقت الذي تستخدم فيه الهاتف الذكي، فإن دكتور كيني تقترح أن تقوم بتنزيل تطبيق لمساعدتك في تتبع مقدار الوقت الذي تستخدم فيه جهاز الهاتف الذكي، ومن ثم يمكنك القيام بتحديد وإغلاق التطبيقات التي تكتشف أنها الأكثر إدماناً، وذلك كنقطة انطلاق جديدة نحو روتين حياة أفضل.

وتختتم دكتور كيني نصائحها قائلة: "لقد أصبح من الصعب للغاية القيام بذلك في هذا اليوم، وهذه السن، ولكن حاول أن تدرك كم من الوقت تقضيه في مشاهدة التلفزيون والنظر إلى أجهزتك (هاتف وكمبيوتر)، وسيكون لأي شيء يمكنك القيام به لمحاولة تقليص وقت الشاشة، ولو بقدر قليل، بعض الفائدة".