

[inicio](#)
[agenda](#)
[correo-e](#)
[chat](#)
[directorio](#)
[foros](#)
[envío de mensajes](#)
[buscadores](#)



 Powered by 
[▶ Especializados](#)
[comunidades](#)
[▶ PreUniversitarios](#)
[▶ Universitarios](#)
[▶ Egresados](#)
[▶ Amigos](#)
[contenidos](#)
[▶ Instituciones](#)
[▶ Noticias](#)
[▶ Estudios](#)
[▶ Facultades](#)
[▶ Bibliotecas](#)
[▶ Investigación](#)
[▶ Empresa Universidad](#)
[▶ Extensión, Cultura, Deporte](#)
[▶ Tecnología](#)
[▶ Internacionales](#)
[▶ Administración](#)
[▶ Servicios](#)
[▶ Becas](#)
[especiales](#)
[▶ Formación](#)
[▶ MIT](#)
[▶ OpenCourseWare](#)
[▶ Knowledge@Wharton](#)
[▶ Next Wave](#)
[▶ Estudiar en EE.UU.](#)
[▶ !\[\]\(a97e5ec31e247abfe5544bdfb2d7a4e9\_img.jpg\) mujeres universidad](#)
[▶ !\[\]\(e2a6b4bae6b82cf7b2468d27b5ff76c0\_img.jpg\) Social](#)
[tiempo libre](#)
[▶ !\[\]\(1d2e2e35317e265f4ff05aa78d81483c\_img.jpg\) mis cuates.com](#)
[▶ !\[\]\(ea1652d2273959de35bdc0e16ca197eb\_img.jpg\) VEE Hobbies.com](#)
[▶ !\[\]\(dffe09748843fd3d5aba496d56ff67d2\_img.jpg\) TU Publicas](#)
[▶ !\[\]\(508853969eec14927e49c34323a6a01f\_img.jpg\) TORNEOS VIRTUALES](#)
**28/6/2004**

## Descubren que radiaciones de TV adelantan la pubertad

La prolongada exposición a las ondas electromagnéticas de la televisión y videojuegos causa un descenso de la producción de la hormona melatonina en niños y adolescentes y propicia el inicio precoz de la pubertad.

Así lo revela un estudio realizado por Roberto Tarquini, Roberto Salti y Stefano Stagi, de la Universidad de Florencia, con 74 niños de un pueblo del norte de Italia, de entre seis y 12 años, quienes durante una semana no vieron televisión, ni dibujos animados, ni películas de video ni videojuegos.

Según el experimento, publicado hoy por el diario italiano La Repubblica, en esa semana los niños produjeron un treinta por ciento más de melatonina, la hormona que regula los ritmos del sueño "y que puede también determinar los tiempos del desarrollo sexual anticipado cuando su presencia en el organismo es baja".

Según los estudiosos, del experimento se desprende que la luz y las ondas electromagnéticas emitidas por la televisión tienen consecuencias fisiológicas y reducen la producción de la hormona y es también un paso adelante para probar "definitivamente" que a la producción reducida de melatonina corresponde un inicio precoz de la pubertad.

"En los últimos años estamos asistiendo a la anticipación de la pubertad. En décadas pasadas iniciaba, de media, a los diez años en las niñas y a los once y medio en los niños. Ahora todo se ha adelantado en un año. Detrás de ese cambio pueden estar la televisión, los videojuegos, debido a una excesiva exposición a la luz artificial de esas fuentes de luz y radiaciones", dijo Tarquini.

La sexóloga Alesandra Graziottin, entrevistada por el diario, se mostró convencida de que existe una relación entre las radiaciones de la televisión y el desarrollo, ya que "afirmó" que las señales luminosas alteran los biorritmos.

También agregó que cada vez son más los niños con problemas de sueño, con dificultades para dormir.

Trastornos del sueño. Otras investigaciones realizadas por científicos de la Universidad de Columbia y del Instituto Psiquiátrico de Nueva York revelan que pasar mucho tiempo en la adolescencia frente al televisor origina problemas de sueño.

Los chicos que ven la tele tres o más horas son el doble más propensos a experimentar dificultad para dormir cuando son adultos. Ni problemas previos de sueño, ni trastornos psiquiátricos ni una mala educación paterna.

Ninguna de estas circunstancias influye en la relación que se establece entre el número de horas viendo la televisión y la aparición de problemas de sueño.

El estudio incluyó el seguimiento de 759 familias (a las madres y a sus hijos) a lo largo de ocho años. Durante ese tiempo se llevaron a cabo tres entrevistas; los hijos tenían 14, 16 y 22 años.

Las investigaciones, publicadas en Archives of General Psychiatry, mostró que el 32.3 por ciento, el 28.6 por ciento y el

 [Recomendar esta noticia](#)  
 [Versión para imprimir](#)




30.2 por ciento de los participantes de cada grupo de edad respectivamente veía la televisión tres horas o más al día.

Los que tuvieron más problemas de sueño (dificultad para dormir, despertar varias veces en la noche, pesadillas, irritabilidad, etcétera) fueron los chicos de 14 años que pasaban más tiempo delante de la pantalla.

Estos problemas persistieron cuando los adolescentes cumplieron los 16 y los 22 años. Ninguno de estos participantes tenía antecedentes de insomnio.

Otro hecho que se observó fue que los jóvenes que redujeron la cantidad de tiempo frente al televisor, a menos de una hora al día, experimentaron una marcada reducción de las alteraciones del sueño durante la adolescencia tardía o al comienzo de su etapa adulta.

Según Angélica Muñoz, del departamento de Pediatría del Hospital Universitario de Granada, durante las primeras etapas de la vida la producción de melatonina alcanza sus valores más altos y es de suponer que este hecho responda a necesidades fisiológicas de importancia. Con el transcurso de los años la melatonina va descendiendo paulatinamente y coincidiendo con este lento pero progresivo descenso el individuo va a ir experimentando un deterioro progresivo de ciertas funciones.

Vinculan trastorno del sueño a obesidad y diabetes

Se estima que más de 40 millones de estadounidenses tienen trastornos crónicos del sueño. Estas alteraciones se han asociado con depresiones, dificultad para concentrarse, deterioro de la memoria, y trastornos del funcionamiento metabólico y de otros sistemas.

"Estos resultados han demostrado que el insomnio es un problema de salud pública significativo", explican los investigadores.

"La alta prevalencia de problemas de sueño a la edad de 14 años puede atribuirse, en parte, al estrés asociado con la maduración fisiológica y el comienzo de la pubertad", comentan los autores del estudio que apuntan que se podría deducir, en función de los resultados, que la restricción de la cantidad de tiempo delante de la televisión podría servir para disminuir la frecuencia de las alteraciones del sueño en los adultos jóvenes.

En un editorial publicado en la misma revista, Mary A. Carskadon, doctora del departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Brown, explica la importancia de los resultados de este estudio pues es el primero que identifica claramente el tiempo que los adolescentes ven la televisión como parte de las causas que originan los trastornos de sueño en los jóvenes.

La insuficiencia crónica de sueño tiene consecuencias que van más allá del cansancio y el deterioro cognitivo: "el metabolismo alterado se asocia potencialmente con la diabetes consecuencia de la obesidad. También puede estar comprometido el sistema inmunológico. Los síntomas de fatiga y de depresión son comunes.

Determinados tipos de aprendizaje también parecen requerir un acabado por la noche durante el sueño. Los accidentes de tráfico asociados al sueño son los más comunes entre los conductores de entre 16 y 25 años", comenta la editorialista.

Con el patrocinio del  Grupo Santander

Educación  
**YAHOO!**  
MÉXICO

· correo-e · chat · directorio · foros · envío de mensajes · sala de prensa ·

Copyright © 2002 Portal Universia México, S.A. de C.V. Todos los derechos reservados  
**Código Ético | Aviso Legal | Política de Confidencialidad**  
...y si algo falla, **escribenos**

