

Los daños que provoca la caja boba

Un estudio publicado por la revista *Biologist* sostiene que mirar TV puede dañar a las personas, especialmente a los niños. El problema no son los contenidos, sino los estímulos que ofrece la pantalla.

Por Pedro Lipcovich

Mirar televisión puede dañar a las personas, especialmente a los chicos, por efectos fisiológicos que son independientes del contenido de cada programa. Así lo sostiene un estudio publicado ayer en la revista especializada británica *Biologist*. Según el trabajo —que reseña y comenta 35 estudios ya publicados en revistas científicas—, el chico que vea televisión antes de los tres años de edad corre más riesgo de tener problemas para prestar atención cuando, a los seis o siete años, vaya a la escuela. Esto se vincula con que la pantalla de la tele ofrece estímulos “más interesantes que los que usualmente brinda la vida real”. Además, las técnicas de edición y presentación televisivas acostumbrarían al chico a modalidades de atención muy rápidamente cambiantes, a la vez que intensas. Todo esto vendría a “corromper el sistema fisiológico de la atención”, independientemente del contenido de los programas. Otros trabajos citados en el artículo vinculan el exceso de tele en la niñez con dificultades para dormir, obesidad e incluso con un mayor riesgo de autismo. El trabajo viene a avalar las indicaciones de la Academia de Pediatría de Estados Unidos: que los menores de dos años no vean televisión en absoluto y que los chicos de cualquier edad no tengan tele en su cuarto.

El estudio publicado en *Biologist* lleva la firma de Aric Sigman, miembro del Instituto de Biología de Gran Bretaña y de la Sociedad Psicológica Británica. Comienza por observar que, en Gran Bretaña, una persona de 75 años ha dedicado a ver tele el equivalente a 12 años, durante 24 horas por día.

El artículo cita un trabajo que publicó la revista *Pediatrics*, órgano de la Academia de Pediatría de Estados Unidos: el estudio, dirigido por Dimitri Christakis, de la Universidad de Washington, y efectuado sobre 2623 chicos, encontró que “la exposición a la televisión antes de los tres años se asocia con problemas en la atención a la edad de siete años”. Estos problemas eran “consistentes con un diagnóstico de déficit atencional”. Según la investigación, “por cada hora promedio de televisión que un chico mire por día, el riesgo de tener problemas atencionales se incrementa un nueve por ciento”.

Según explica Sigman, “la televisión suscita la denominada “respuesta orientativa”, por la cual la persona responde al movimiento y a cambios repentinos en la visión o el sonido. En cuanto a la televisión, esta respuesta se verifica casi desde el nacimiento: los bebés giran sus cuellos hasta 180 grados para verla”.

El artículo destaca que, cada vez más, la televisión apela a diversas técnicas como los cortes, cambios de cámara, zooms, “paneos”, sonidos repentinos y diversos recursos de edición que, al activar esa respuesta orientativa, incrementan la atención del espectador. Un estudio sobre el ritmo y la edición del popular programa *Plaza Sésamo*, a lo largo de 26 años, mostró que la cantidad de esos recursos se duplicó. “Los programas para chicos requieren, cada vez más, constantes cambios de atención en sus espectadores, pero no requieren que ellos presten atención a determinados hechos durante lapsos prolongados”, señala el investigador.

La cuestión es “si este condicionamiento, suscitado por la televisión, puede relacionarse con ciertos problemas de atención de los chicos en su ulterior vida escolar” y si “el reciente incremento en desórdenes de atención en chicos de edad escolar podría ser una reacción a nuestra moderna cultura de alta velocidad”, es decir, ironiza Sigman, “un déficit de atención cultural”.

Es que “la televisión es el medio perfecto para generar fuertes recompensas por prestar atención a algo. En comparación con el ritmo en que se desarrolla la vida real, las imágenes en rápido cambio, sus escenarios, sucesos y sonidos resultan altamente estimulantes e interesantes. Pocas cosas, en la vida real, se aproximan a ello”. Sigman destaca que esto no se refiere a los contenidos de la programación: no importa en este caso si las imágenes son sexuales o violentas o educativas: lo que cuenta son las “técnicas estilísticas” que la tele utiliza.

De todos modos, el estudio advierte que esos recursos vertiginosos son más utilizados por la televisión comercial que por la televisión pública, por ejemplo la BBC: “Una escena típica en un programa para chicos es 70 por ciento más larga en un programa de la BBC que en uno de la televisión comercial”.

Esas “recompensas”, esas retribuciones que ofrece la tele, tendrían un correlato fisiológico específico y medible: es un neurotransmisor, la dopamina. “La liberación de dopamina en el cerebro se asocia con la recompensa por prestar atención, especialmente a cosas nuevas y estimulantes.” La sobreestimulación generada por la tele incrementaría los niveles habituales de dopamina, lo cual vendría a “corromper el sistema fisiológico que recompensa la atención”, según Sigman.

En cuanto a los juegos de computadora, “si bien se los considera más estimulantes que mirar pasivamente un teleteatro, la evidencia muestra que aun este medio interactivo se asocia con una actividad neurológica solo limitada. Un estudio sobre las diferencias en el flujo cerebral entre chicos jugando con la computadora y chicos haciendo ejercicios aritméticos muy simples, como la suma de números de un solo dígito, mostró que los juegos de computadora estimulaban solo las partes del cerebro asociadas con la visión y el movimiento, mientras que la suma aritmética activaba áreas muy diversas”. Según Sigman, “ver televisión, en chicos de menos de tres años, puede tener efectos nocivos sobre la habilidad matemática y la capacidad y comprensión en la lectura”. En 1999, la Academia de Pediatría de Estados Unidos recomendó oficialmente que los chicos por debajo de los dos años de edad no vean televisión, ni pantallas en general, porque ello “puede afectar negativamente el desarrollo cerebral temprano”; también advirtió que los chicos de toda edad no deberían tener televisión en su cuarto.

Tomado de pagina12.com