

● CIENCIA

EXPOSICIÓN A PANTALLAS ANTES DE LOS DOS AÑOS SE RELACIONA CON CAMBIOS CEREBRALES EN LA ADOLESCENCIA

INVESTIGACIÓN. Exponer tempranamente a los niños a alto nivel de tiempo frente a pantallas e vinculan con toma de decisiones más lenta y un incremento en la ansiedad.

Efe

Los niños expuestos a altos niveles de tiempo frente a las pantallas antes de los dos años mostraron cambios en el desarrollo cerebral que se relacionaron con una toma de decisiones más lenta y un aumento de la ansiedad en la adolescencia.

Un estudio que hizo un seguimiento de más de una década de los niños indica además que la lectura compartida entre padres e hijos puede contrarrestar esos efectos, según publica eBioMedicine.

Investigadores del Instituto para el Desarrollo Humano y el Potencial (A*STAR IHD) de la Universidad Nacional de Singapur trazaron, con imágenes cerebrales en múltiples momentos, una posible vía biológica desde la exposición infantil a las pantallas hasta la salud

mental en la adolescencia.

Este es el primer artículo que incorpora mediciones que abarcan ese periodo tan largo, "lo que pone de relieve las consecuencias duraderas del tiempo de exposición a las pantallas en la infancia", informó la Universidad de Singapur.

La infancia es un periodo en el que el desarrollo cerebral es más rápido y especialmente sensible a las influencias del entorno, además, la cantidad y el tipo de exposición dependen en gran medida de la concienciación y las prácticas de padres y cuidadores, lo que pone de relieve la importancia de la orientación y la intervención tempranas.

SEGUIMIENTO POR AÑOS

Los investigadores hicieron un seguimiento de 168 niños a los que realizaron escáneres cerebrales a los 4, 5, 6 y 7,5 años. Es-

to les permitió realizar un seguimiento del desarrollo de las redes cerebrales a lo largo del tiempo, en lugar de basarse en una única instantánea.

Los niños con un mayor tiempo de exposición a las pantallas durante la infancia mostraron una maduración acelerada de las redes cerebrales responsables del procesamiento visual y el control cognitivo, lo que puede deberse a la intensa estimulación sensorial que proporcionan las pantallas.

El equipo investigador destacó que el tiempo de exposición medido a los tres y cuatro años no mostró los mismos efectos, lo que subraya por qué la infancia es un periodo especialmente sensible.

"La maduración acelerada se produce cuando ciertas redes cerebrales se desarrollan demasiado rápido, a menudo en respuesta a la adversidad u



UNIVERSIDAD DE SINGAPUR HIZO SEGUIMIENTO POR MÁS DE 10 AÑOS A 168 NIÑOS.

otros estímulos", según el investigador Huang Pei, uno de los firmantes del texto.

Durante el desarrollo normal, las redes cerebrales se especializan gradualmente con el tiempo, pero en los niños con alta exposición a las pantallas, las redes que controlan "la visión y la cognición se especializaron más rápidamente, antes de que hubieran desarrollado las conexiones eficientes necesarias para el pensamiento complejo".

Esto puede limitar la flexibilidad y la resiliencia, lo que hace que el niño sea menos capaz de adaptarse más adelante en la vida, agrega la universidad.

Los niños con esas redes cerebrales alteradas tardaban

más en tomar decisiones durante una tarea cognitiva a los 8,5 años, lo que sugiere una reducción de la eficiencia o la flexibilidad cognitiva. A su vez, los que tardaban más en tomar decisiones presentaban síntomas de ansiedad más elevados a los 13 años.

Los hallazgos sugieren que la exposición a las pantallas en la infancia puede tener efectos que se prolongan mucho más allá de la primera infancia, moldeando el desarrollo cerebral y el comportamiento años más tarde.

Un estudio relacionado publicado en 2024 por el mismo equipo indicaba que el tiempo que los bebés pasan frente a la pantalla también está asociado

con alteraciones en las redes cerebrales claves para la regulación emocional, pero que la lectura entre padres e hijos podría contrarrestar algunos de estos cambios cerebrales.

Entre los niños cuyos padres les leían con frecuencia a los tres años, la relación entre el tiempo que los bebés pasaban frente a las pantallas y la alteración del desarrollo cerebral se debilitó significativamente. Los investigadores sugieren que la lectura compartida "puede proporcionar el tipo de experiencia enriquecedora e interactiva de la que carece el consumo pasivo de pantallas, incluyendo la interacción recíproca, la exposición al lenguaje y la conexión emocional".

LOS PERROS SÍ PUEDEN; LOS GATOS, NO: LAS CONDICIONES PARA QUE LAS MASCOTAS SEAN VEGETARIANAS O VEGANAS

Cada vez se hace más común entre las personas adoptar una dieta sin carne, y al menos en Chile, un 46% reconoce intentar disminuir el consumo de alimentos de origen animal, según Ipsos.

Algunos van más allá e intentan que sus mascotas sigan sus pasos, pero no todas pueden hacerlo, ya que los gatos son carnívoros estrictos. En tanto, los perros son carnívoros facultativos y pueden aprovechar nutrientes vegetales.

La veterinaria Doina Solis, integrante del Laboratorio de

Microbiología y Probióticos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, explicó que los canes "pueden digerir y aprovechar algunos nutrientes de origen vegetal", mientras que los gatos "requieren nutrientes específicos que solo obtienen a través de proteínas animales".

"Un gato no puede ser vegetariano: su metabolismo necesita compuestos como la taurina y el ácido araquidónico, que están presentes únicamente en los tejidos anima-

les", añadió.

Además, todo dependerá la etapa de vida de la mascota, porque un cachorro no necesita lo mismo que los animales senior. También, en perros es importante considerar el tamaño de la raza.

"Una alimentación mal ajustada puede causar problemas osteoarticulares, sobrepeso u obesidad. Las fórmulas deben adaptarse a la fisiología de cada mascota. Un alimento diseñado para perros pequeños no será suficiente para las demandas de un perro de raza



TODO VA A DEPENDER DE LA ETAPA DE VIDA DE LA MASCOTA.

grande en crecimiento", mencionó Solis.

La especialista apuntó a la necesidad de actividad física,

ya que las mascotas más sedentarias necesitan un control estricto de calorías y alto aporte de fibra, mientras que las

más activas requieren proteínas de calidad y ácidos grasos esenciales para sostener su metabolismo.

"Existen alimentos terapéuticos formulados para apoyar el manejo nutricional de enfermedades como insuficiencia renal, trastornos gastrointestinales o dermatológicos. Estos productos deben ser siempre indicados por un médico veterinario. No todos los alimentos terapéuticos son adecuados para cualquier mascota. Usarlos sin orientación profesional puede tener consecuencias en las mascotas, ya que estos alimentos se encuentran formulados para condiciones médicas específicas", alertó Solis.