

Läkartidningen

Citeras som: Läkartidningen. 2016;113:DWU6

Läkartidningen 06/2016

Lakartidningen.se 2016-02-04

DEBATT

Lång »skärmtid« kan leda till depression hos unga



Mai-Lis Hellénus

professor, Karolinska institutet; institutionen för medicin, enheten för kardiologi, Karolinska universitetssjukhuset, Solna

Mai-Lis.Hellenius@ki.se

Kinesiska och amerikanska forskare har tillsammans gjort en första metaanalys av undersökningar där man studerat samband mellan skärmtid i stillasittande och depression hos barn och ungdomar. Metaanalysen genomfördes enligt PRISMA-riktlinjerna, och databaserna PubMed, Web of Science och EBSCO genomsöktes systematiskt till och med 6 maj 2015. Tolv tvärsnittsstudier och fyra prospektiva studier med sammanlagt 127 714 deltagare i åldrarna 5–18 år identifierades.

Forskarna fann att risken för depression är högre ju längre tid barn och ungdomar tillbringar stillasittande framför en skärm (oddskvot = 1,12; 95 procents konfidensintervall 1,03–1,22). Sambandet var dock inte helt linjärt.

Den lägsta risken för depression sågs när skärmtiden var cirka en timme per dag. Hos barn som satt stilla längre tid framför skärmen (> 2 timmar) såg man en signifikant ökad risk för depression jämfört med barn som inte rapporterat någon stillasittande tid framför en skärm. Vid tider över två timmar ökade risken på ett dosberoende sätt.

Detta är den första metaanalys som skattar samband mellan stillasittande framför en skärm och depression hos barn och ungdomar. Fynden talar för att det finns ett icke linjärt och dosberoende samband. Skärmtid över två timmar om dagen var kopplat till en ökad depressionsrisk.

Mot bakgrund av flertaliga rapporter som vittnar om en ökad psykisk ohälsa hos barn och ungdomar i Sverige är resultaten viktiga och manar till eftertanke. Observationella studier är endast hypotesgenererande, men bakomliggande mekanismer kan bland annat vara att långvarigt sittande innebär en sänkt produktion av proteiner, så kallade myokiner, med antiinflammatoriska och humörhöjande effekter på centrala nervsystemet.

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

REFERENSER

1. Liu M, Wu L, Yao S. Dose-response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. Br J Sports Med. Epub 9 nov 2015. doi: 10.1136/bjsports-2015-095084

KOMMENTARER (2)

Instämmer!

2016-02-04 18:18 | Detta är nog den första debattartikeln av professor Mia-Lis Hellenius som jag fullständigt kan känna att vi står på samma grund kring. Vi brukar ju annars bråka om kostfrågor. Bildskärmar, alltifrån mobiler via paddor till datorer, är vi inte evolutionsmässigt anpassade för, vare sig vad gäller ergonomi eller hur mycket informationshantering vi klarar utan stress. Tack för att du delade detta.

Ralf Sundberg, Docent, Slottsstadens Läkarhus, ordförande Läkarföreningen för Integrativ Medicin

Lång skärmtid

2016-02-05 11:07 | Det är det som är dilemmat att vi tror att det är ett bekymmer och att vi naturligtvis kan se problemet med stillasittande men när jag som läkare på BUP ska kommentera om vi vet om det är skadligt med den långa skärmtiden så har vi svårt att göra annat än att säga att vi inte vet men att det sannolikt är det. Däremot kan vi säga att stillasittande är skadligt.

Olof Elmgren, Öl på Bup, BUP mottagningen Karlshamn och Ronneby

KOMMENTERA

Läkartidningen - Start

ADRESS: Läkartidningen, Box 5603, 114 86 Stockholm TELEFON: 08-790 33 00 E-POST: webmaster@lakartidningen.se
CHEFREDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE: Pär Gunnarsson FAKTURAADRESS: Läkartidningen Förlag AB, FE515, PLF1020, 105 69 Stockholm