Tiempo delante de la pantalla influye en la calidad del sueño

Los adolescentes que pasan mucho tiempo delante de las pantallas (televisores, ordenadores, móviles, consolas) duermen menos y concilian peor el sueño.

El estudio, realizado con 10.000 jóvenes noruegos de 16 a 19 años, el estudio muestra sobre todo que los adolescentes más aficionados a las pantallas corrían un riego creciente de tardar una hora más en dormirse.

Este peligro aumentó un 49% para quienes pasan más de cuatro horas diarias delante de una pantalla (fuera de los horarios escolares), con respecto a los que están menos de una hora.

El riesgo es máximo para quienes miran las pantallas la hora anterior a acostarse, según el estudio publicado en la revista médica digital BMJ Open.

Los jóvenes estudiados necesitaban una media de 8 a 9 horas de sueño para estar en forma al día siguiente, pero los que pasan más de dos horas mandando correos electrónicos o chateando triplican el riesgo de dormir menos de cinco horas cada noche.

Los científicos también han comprobado que los usuarios de varios aparatos durante el día tenían mayor dificultad para conciliar el sueño y dormían menos que quienes usaban un solo aparato.

Los usuarios de dos o tres aparatos tenían un 50% de posibilidades de dormir menos de cinco horas respecto a quienes usaban un solo aparato. Para los que utilizan más de tres, el riesgo aumenta un 75%.

Los científicos, dirigidos por Mari Hysing, del centro de investigación de la salud de Bergen (Noruega), instan a los poderes públicos a actualizar los consejos en relación con las pantallas, limitados mucho tiempo a la televisión.

«Los resultados (del estudio) confirman la necesidad de recomendar la restricción del uso de los medios audiovisuales en general», añaden.

Avanzan la hipótesis de que las pantallas estimulan el sistema nervioso y la luz emitida interviene en los ritmos biológicos,

con una incidencia negativa en el sueño.

Fuente AFP.