

SALUT ESTUDIS

El 84% de joves pateix insomni per l'ús de pantalles

| MADRID | El 83% dels joves d'entre 18 i 34 anys utilitza dispositius electrònics amb pantalla al llit abans de dormir, amb un temps mitjà d'ús de 48,6 minuts, malgrat que el 33,5% afirma que els utilitza més d'una hora, i, el 83,5% presenta algun símptoma d'insomni nocturn, que podria estar influït per l'ús de llum artificial abans de dormir, ja que això altera la qualitat del son. Així ho revela l'estudi *Com dormen els joves? Hàbits i prevalença de trastorns del son a Espanya*, realitzat amb una mostra de 3.400 joves d'entre 18 i 34 anys per la Fundació Mapfre, la Societat Espanyola de Neurologia i la Societat Espanyola del Son.

Només un 24% dorm prou

El document posa de manifest que, tot i que els joves consideren que dormir és tan important com cuidar l'alimentació o practicar exerci-

ci físic, tan sols un 24% reconeix dormir bé i prou, ja que el 61% resta hores de son per a lleure per falta de temps durant el dia, per la qual cosa el 33% afirma que dorm menys de set hores. "La llum artificial té un impacte totalment negatiu en el son, ja que inhibeix la secreció pròpia de

IMPACTE NEGATIU

La llum artificial de les pantalles inhibeix la secreció natural de melatonina

melatonina, que és l'hormona que necessitem per agafar el son i això propiciarà més dificultats per dormir i un son de menys qualitat", explica la investigadora principal i neuròloga de l'Hospital Universitari Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio.