

Otillräcklig sömn är associerat med övervikt och lång skärmtid hos tio-åringar

Huvudförfattare

Eva Clausson

Medförfattare

Pernilla Garmy^{a,b}, Eva K Clausson^a, Per Nyberg^b, och Ulf Jakobsson^b

^a Fakulteten för Hälsovetenskaper, Högskolan Kristianstad

^b Medicinska fakulteten, Lunds universitet

Bakgrund

Sömlängden hos barn och ungdomar har minskat med i genomsnitt en timme under det senaste seklet. Otillräcklig sömn är förknippad med beteendemässiga och kognitiva störningar samt ökad frekvens av övervikt.

Syfte

Att undersöka sömn, tv och datorvanor, samt övervikt hos elever i årskurs 4.

Metod

I tvärsnittsstudien besvarade 1260 tio-åriga skolbarn en enkät som sömn och medievanor i samband med hälsosamtalet hos skolsköterskan i årskurs 4 samt vägdes och mättes även 1097 av barnen. Beskrivande och analytisk statistik användes.

Resultat

I genomsnitt sov barnen 9½ timma på skolnätter. Ungefär 40 % av barnen rapporterade att de sov mindre än 9 timmar per natt. I genomsnitt gick barnen lade sig klockan 21:00 på vardagar och en timma senare på helgen. Barnen tillbringade i medeltal en timma vid tv:n och en timma vid datorn. Förekomsten av övervikt/fetma var 18 %. Kortare sömn än 9 timmar på skolnätter var associerat med övervikt, och med skärmtid mer än 2 timmar per dag, samt sömnsvårigheter och trötthet i skolan.

Slutsats

Skolbarn som får för lite sömn har större risk för övervikt och att spendera mycket tid framför tv och dator. Skolsköterskor har en viktig uppgift att lyfta betydelsen av sunda sömnvanor och rimliga skärmvanor.

Referens:

Garmy, P., Clausson EK., Nyberg P., Jakobsson U. (2017) Insufficient Sleep is Associated with Obesity and Excessive Screen time Amongst Ten-year-old Children in Sweden. *Journal of Pediatric Nursing*. doi: 10.1016/j.pedn.2017.11.009. [Epub ahead of print]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29157744>