

Según un estudio presentado en la Reunión Anual de la Sociedad Americana de Psiquiatría los videojuegos e Internet parecen tener un impacto negativo sobre la duración del sueño en los adolescentes.

Caris Fitzgerald, de la Universidad de Arkansas, señala que sabemos que la luz afecta al ritmo circadiano (poner link a la página correspondiente si lo consideras oportuno) y algunos estudios han mostrado que la luz de las pantallas de TV, de los ordenadores y de las pantallas LCD afectan a este sistema.

Los datos extraídos de una muestra de 16.000 estudiantes estadounidenses con una media de edad de 16 años permitieron determinar que solo el 10% de los jóvenes duerme 9 horas, número de horas recomendadas para esa edad; el grupo más numeroso duerme 7 horas. Por otra parte los adolescentes que duermen menos de 7 horas por noche hacen mayor uso de videojuegos e Internet que los que duermen más cada noche, además tienen un nivel de actividad física más bajo.

En esta muestra no hubo asociación estadísticamente significativa entre la duración del sueño nocturno y tiempo pasado delante del televisor.

Aunque estos datos deben ser valorados con cautela, se puede extraer que menor exposición a los videojuegos e Internet y más horas de sueño pueden tener un impacto positivo en la salud de los adolescentes.

[http://www.medscape.com/viewarticle/742693](http://www.medscape.com/viewarticle/742693 "Enlaces")