



General | | Actualitzat el 09/02/2023 a les 11:25

20 minuts al dia de pantalles ja pot tenir efectes perjudicials, segons un estudi

Quin impacte té el mòbil al cervell dels joves i adolescents?

[inici centrareport] **El 70-80% dels adolescents i joves superen les recomanacions de temps de pantalla, que serien un total de 2 hores al dia màxim.**

Segons publiquen a ISGlobal, s'estima que hi dedicarien unes **4 hores diàries** i alerten dels problemes de salut física i mental que pot causar a llarg termini. **"Una exposició de 20 minuts al dia ja pot tenir efectes perjudicials"**; assegura Ariadna Pinar, investigadora.

Per què és especialment vulnerable el cervell en aquestes etapes? Doncs perquè el seu sistema nerviós encara està en ple desenvolupament. Hi ha evidència científica suficient sobre l'ús dels telèfons intel·ligents, la necessitat constant d'estimulació i els dèficits en el funcionament cognitiu quotidià com perquè les autoritats sanitàries i educatives comencin a tenir presents aquests factors.

Quins són els efectes sobre la salut física? L'excés de temps davant d'una pantalla s'associa al sedentarisme i dietes poc saludables, al risc de malalties cròniques, al deteriorament de la visió, a una menor densitat òssia i a un son deficient.

I els problemes de salut mental associats? Cada vegada hi ha més estudis que relacionen l'ús de les pantalles amb problemes de salut mental, conductes addictives, menor capacitat d'experimentar plaer a la vida quotidiana i el deteriorament de l'escorça prefrontal, on s'hi desenvolupen funcions cognitives com l'atenció, la presa de decisions o el processament emocional.

També s'ha conclòs que **l'ús més freqüent de telèfons mòbils entre els 5 i els 21 anys prediu una major incidència de símptomes depressius i d'ansietat**, una major hiperactivitat i impulsivitat i falta d'atenció major, a més de problemes de conducta. La falta de son i la dependència digital també poden portar a una tendència de comportament antisocial i fins i tot al suïcidi.

[ficentrareport]