

Sova bör man ...

Mobiler, iPads och datorer som pockar på uppmärksamhet långt in på nätterna. Är det farligt?

Vi är många, vi föräldrar som gärna såg att ungarna satt lite mindre framför datorn. Att småttingarna inte slängde sig över surfplattan så fort de kommer åt och att tonåringarna stängde av mobilen i alla fall ett par timmar per dygn. Är vi griniga dinosaurier, eller ligger det något i vår magkänsla?

Det forskas en hel del kring hur barn och ungdomar påverkas av att vara ständigt uppkopplade mot omvärlden – ett liv där tid och uppmärksamhet fragmenteras. Fenomenet är relativt nytt och än har forskningen inte kommit så långt. Men en sak kan Uppsalaforskaren Christian Benedict med all säkerhet slå fast: prylarna har inte i sängen att göra.

Lär sig rörelser i sömnen

Sömnsvårigheter är ett växande problem, inte minst bland unga. Ny teknik tros bidra. För knappt en månad sedan publicerade Christian Benedict tillsammans med doktoranden Olga Titova en studie av 20 000 högstadie- och gymnasieelever. Forskningsduon har hittat ett tydligt samband mellan kort nattsömn och dåliga betyg i skolan.

Vad som orsakar de låga betygen svarar inte just den studien på, men andra undersökningar ger ledtrådar.

– Vi har studerat personer som lär sig glosor. De som pluggar direkt före läggdags minns mer dagen efter än de som inte får sova eller som pluggat tidigare på dagen.



Vi minns mer av glosor läst precis före läggdags. Foto: Matton

Hjärnan använder alltså sömntiden för att sortera och organisera minnen.

– När vi är vakna tar hjärnan hela tiden emot signaler från våra sinnen. När vi sover minskar bruset och hjärnan börjar istället jobba med att förstärka viktiga minnen och radera det som inte behövs, säger Christian Benedict.

”Men jag är ändå ingen plugghäst. Sport är min grej”, säger tonåringen.

När det gäller motoriska minnen – att till exempel spela en rad toner på piano eller träna in en ny serve i tennis – visar sig sömnen vara ännu viktigare.

– Efter att ha sovit en natt kan vi utföra en rörelsesekvens bättre än när vi lärde oss den dagen innan, säger Christian Benedict.

Blått skärmsken lurar hjärnan

Vad har det då med läsplattor i sängen att göra? Jo, de håller oss vakna.

På ett psykologiskt plan väcker interaktion på sociala nätverk, spel och filmer våra känslor, vilket i sin tur signalerar till hjärnan att den bör hålla sig vaken. Tidsaspekten: när du surfar försöker du inte ens sova. Och slutligen den fysiologiska aspekten:

– Dagsljus innehåller blått ljus. När det

Hur mycket ska jag sova?

- Stora studier visar att sju till åtta timmar är optimalt för en genomsnittlig vuxen.
- För en tonåring gäller minst 8-9 timmar.
- Yngre barn bör sova minst 10 timmar.

blå ljuset försvinner börjar hjärnan tillverka sömnhormonet melatonin. Det är därför vi blir sömniga på kvällen. Men ljuset från en dator eller läsplatta är också blått och trycker tillbaka tillverkningen av melatonin, säger Christian Benedict.

Det finns studier som tydligt visar att starkt blått ljus sent på kvällen allvarligt stör nattsömnen, man får både svårt att somna och kvalitén på sömnen försämras.

– Nu är skenet från en läsplatta mycket svagare än det som använts i de studierna och därför gör vi just nu tester med läsplattor. Vi är ganska säkra på att ljuset från en läsplatta räcker för att påverka sömnen, vi vet bara inte hur mycket.

Koppling till Alzheimers

Hur allvarliga skador blir det? En glömd glosa här och var kanske vi kan leva med?

För ett år sedan presenterades en studie som visar att även kortvarig sömnbrist ger effekter som liknar skadorna vid en akut hjärnskada. Nu har gruppen följt upp den studien och publicerar inom kort en artikel som visar starka samband mellan långvariga sömnproblem och Alzheimers.

– Risken för Alzheimers ökar med 50 procent om man under längre perioder sover för lite, säger Christian Benedict och så tillägger han:

– Jag är inte förvånad. Det vore Moder Naturs största misstag om något vi ägnar en tredjedel av vårt liv åt, att sova, inte hade en viktig funktion för kroppen.



» **Det vore Moder Naturs största misstag** om något vi ägnar en tredjedel av vårt liv åt, att sova, inte hade en viktig funktion för kroppen.

Christian Benedict, forskare och docent vid Institutionen för neurovetenskap vid Uppsala universitet