



Un adolescente sentado en una acera.

Demasiado tiempo frente a pantallas expone a los adolescentes a la depresión

Hace 1 día

Pasar demasiadas horas delante de la televisión o jugando con videojuegos durante la adolescencia estaría vinculado al desarrollo de síntomas de depresión en los jóvenes adultos, según un estudio publicado el lunes.

Investigadores de la facultad de medicina de la Universidad de Pittsburgh (Pensilvania, este) determinaron en 1995 el tiempo que pasaron 4.142 adolescentes frente a la televisión u ordenadores.

La investigación se hizo antes de que existieran los DVD y el uso extendido de internet.

Los autores del estudio determinaron que los adolescentes había pasado un promedio de 5,68 horas frente a un medio electrónico durante una semana, de las cuales 2,3 horas eran viendo televisión, 0,62 horas cintas de vídeo, 0,41 horas jugando a videojuegos y 2,3 horas escuchando radio.

Siete años más tarde, cuando los jóvenes tenían un promedio de 22 años, fueron de nuevo interrogados y el 7,4% (308) de ellos había desarrollado síntomas de depresión.

"En el modelo informático final, quienes participaron del estudio presentaban riesgos claramente mayores de depresión por cada hora adicional pasada frente a un televisor", escribió Brian Primack, uno de los autores del estudio publicado en la edición de febrero en Archives of General Psychiatry.

El científico precisó que "los jóvenes corren menos riesgo de desarrollar síntomas depresivos que los jóvenes por el mismo tiempo pasado frente a una pantalla".

El pasar muchas horas frente a la televisión hace que los jóvenes dediquen menos a actividades sociales, intelectuales o deportivas, que tienen un efecto protector contra la depresión, señala el estudio.

La depresión es la principal causa de discapacidad en el mundo y aparece con mayor frecuencia en la adolescencia y en los jóvenes adultos.