

läsk etc gör inte saken bättre. I en australisk undersökning visades att tiden framför skärm korrelerar mer till fetma än brist på fysisk aktivitet [9].

Naturlig lek ger socialt samspel

Ungdomar, särskilt pojkar, som tittat på tv mer än 3 timmar per dag uppvisade oftare kriminellt beteende, enligt en studie som publicerats i Science [10]. Om man får se 200 000 våldsscener på tv innan man fyllt 18 år (genomsnittet i USA), kanske det inte är så konstigt. Styrkan med denna studie var att man korregerat för andra sociala faktorer.

En viktig faktor kan också vara att tv-tittandet minskar tiden för spontana lekar. Det är just genom fantasilekar som barnens kreativitet stimuleras. Låtsasslagsmålen är viktiga för att lära sig hur ett knytnävsslag eller brottargrepp känns. Barn som inte får leka naturligt riskerar att oftare utveckla socialt beteende [11].

Förmågan till empati har försämrats de senaste 30 åren, enligt en studie som omfattade 14 000 collegestudenter. Det kan bero på att förmågan att lära sig det sociala samspelet avtrubbas, enligt den amerikansk-brittiske psykologen Aric Sigman [3]. Människan är särskilt utrustad med spegelneuron, som gör att vi kan härma våra föräldrars och lärares beteende. Det kan knappast ersättas av en skärm.

Fler röstade i Big Brother än i EU-valet

Tv borde väl ändå vara bra för att öka barnets samhällsorientering och för demokratin. Men eftersom tv-utbudet domineras av dokusåpor och realityserier, verkar inte de samhällspolitiska programmen ha haft tillräckligt inflytande. I Storbritannien noterades att fler människor röstade i dokusåpan Big Brother än i EU-valet år 2009.

Det skulle inte förvåna mig om en del unga människor i dag är mer benägna att rösta i Let's dance eller Eurovisions-schlagerfestivalen än i politiska val.

Försiktighetsprincipen bör tillämpas

Nicolas Carr [5] och Aric Sigman [3] framträder som frälsare som talar om syndafallet, dvs skärmen – vare sig det är fråga om tv/dvd, dator eller smarttelefon/surfplatta. Sigman anses vara särskilt konservativ i sin syn inte bara på medier utan även på barnuppfostran, när han uppmuntrar föräldrar att aga sina barn.

Å andra sidan måste Statens medieråds utredning [12], som mer eller mindre helt negligerar farorna med våldsdatabaser, också ifrågasättas.

Det saknas tillräcklig vetenskaplig dokumentation för att helt säkert kunna ge råd till föräldrar om hur mycket tid barn

kan tillbringa framför skärm. Vi kanske befinner oss i den situation som rådde när de första rapporterna om rökningens skadeverkningar framlades. De tillbakavisades kraftfullt av experter vid det amerikanska hälsoinstitutet NIH.

Min uppfattning är att man bör tillämpa en försiktighetsprincip, som alltid när det kommer något nytt larm om exempelvis en skadlig kemikalie. Tills vidare förordas den amerikanska barnläkarakademins rekommendationer [2] i modifierad form:

- Barn under 2 år ska inte titta på tv/dvd/surfplatta över huvud taget. För barn mellan 2 och 3 år bör skärmtittande minimeras.
- Äldre barn i förskoleåldern (3–7 år) kan titta på tv/dvd 1–2 timmar per dag. Man bör välja program som är berättande. Förälder eller annan vuxen person bör vara med. Det finns inga bevis för att surfplatta och dylikt stimulerar små barns intellektuella utveckling, men inte heller för att det är direkt skadligt. Däremot stjälar det tid från barnens naturliga lekar, fantasidrommar och samvaro med föräldrar, syskon och lekkamrater.
- Skolbarn (7–15 år) kan få titta på tv/dvd längre tid, men absolut inte mer än 3 timmar samma dag och då bara vid enstaka tillfällen såsom stora idrottsevenemang. Det är svårt att exakt ange maxtid för dataanvändning, men man bör se till att det inte tar för mycket tid från fysisk aktivitet och social samvaro. Det är viktigt att föräldrarna kontrollerar att barnen inte utvecklar ett dataspelsberoende.
- Barn bör absolut inte ha egen tv i sina rum. Tv:n bör inte jämt stå påslagen i köket eller vardagsrummet. Barnet bör inte äta framför tv:n. En tv-fri kväll i veckan rekommenderas.

■ *Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.*

LÄS MER Fullständig referenslista
Läkartidningen.se

REFERENSER

1. Christakis D. The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? *Acta Paediatr.* 2008;98:8-16.
3. Sigman A. Time for a view on screen time. *Arch Dis Child.* 2012;97(11):935-42.
5. Carr N. The Shallows – How the Internet is changing the way we think, read and remember. London: Atlantic Books; 2010.
9. Maher COT, Eisenmann JC, Dollman J. Screen time is more strongly associated than physical activity with overweight and obesity in 9- to 16-year-old Australians. *Acta Paediatr.* 2012; 101:1170-4.
10. Johnson JJ, Smailes EM, Kasen S, et al. Television viewing and aggressive behavior during adolescence and adulthood. *Science.* 2002;295: 2468-71.

Inte nödvändigt med fasta före lipidprovtagning

Längden på fastan före lipidprovtagning resulterade inte i någon större variation i nivåerna av lipider, vilket innebär att fasta inför sådan provtagning kan vara överflödig, enligt en studie publicerad i Archives of Internal Medicine.

Traditionellt sett ska patienter fasta i minst åtta timmar före provtagning för lipidnivåer. Syftet med detta var att minska variationerna i provtagningsresultaten. Forskning på senare tid har dock visat att lipider tagna i ett icke-fastande tillstånd också kan vara informativa. Eftersom människor oftast inte är fastande kan lipider tagna i ett icke-fastande tillstånd kanske vara mer representativa för det metabola tillståndet.

En kanadensisk tvärsnittsstudie genomfördes på ett stort laboratorium som ensamt betjänar en population på 1,4 miljoner individer. Samtliga lipidprov tagna under en sexmånadersperiod granskades tillsammans med angiven fastetid för varje prov. Linjära regressionsmodeller konstruerades för att skatta lipidnivåer som en funktion av fastetid i timmar.

Sammanlagt ingick runt 210 000 individer i studien. I analysen fann man att de genomsnittliga nivåerna av totalcholesterol och HDL-kolesterol varierade med mindre än 2 procent för olika fastetider, att nivåerna av LDL-kolesterol varierade med mindre än 10 procent och nivåerna av triglycerider med mindre än 20 procent.

Fynden pekar på att fasta inför lipidprovtagning i stort sett är överflödig, och i så fall skulle provtagningen kunna bli betydligt enklare för både patienter och kliniker. Studien hade vissa begränsningar, såsom att längden på fastan var självrapporterad, och inga data om medicinering eller kardiovaskulära utfall fanns tillgängliga.

På ledarplats konstateras dock att den låga variabiliteten och de logistiska fördelarna motiverar acceptans av icke-fastande lipidvärden för de flesta kliniska syften.

Karin Sundström

läkare, doktorand, Karolinska institutet, Stockholm

Sidhu D, et al. *Arch Intern Med.* Epub 12 nov 2012. doi:10.1001/archinternmed.2012.3708