

Здоровьесберегающие технологии



Исследования



Сидение в подростковом возрасте связано с высоким риском депрессии

Исследования:
Camden and Islington NHS Foundation Trust, Англия, 2020

Журнал «Lancet Psychiatry»

Сидение в подростковом возрасте связано с высоким риском депрессии – исследование

ВТ, Англия, 2020

Исследование, проведенное в Великобритании, показало, что подростки, которые сидят большую часть дня, подвергаются большему риску депрессии к тому времени, когда достигают совершеннолетия.

Исследователи из Университетского колледжа Лондона (UCL) считают, что рост числа молодых людей с депрессией и увеличение времени их сидения могут быть связаны. Они обнаружили, что у тех, кто ежедневно имел дополнительный час лёгкой активности, такой как ходьба или работа по дому, наблюдалось уменьшение депрессивных симптомов по достижению 18 лет.

Они проанализировали данные о 4257 подростках, которые принимали участие в когортном исследовании детей 90-х годов из Бристольского университета.

Наши результаты показывают, что молодые люди, которые неактивны в течение большей части дня в подростковом возрасте, подвергаются большему риску депрессии к 18 годам.

UCL Психиатрия аспирант Аарон Кандола

Участники носили акселерометры для отслеживания двигательной активности не менее 10 часов и трёх дней подряд, в возрасте 12, 14 и 16 лет, за исключением случаев, когда они моются или занимаются водными видами спорта.

Эти устройства показали, сидел ли ребёнок, стоял, или занимался умеренной физической активностью, такой как бег. Они также заполнили вопросник, в котором измерялись такие депрессивные симптомы, как плохое настроение, потеря удовольствия от жизни и плохая концентрация.

Исследование показало, что в возрасте от 12 до 16 лет физическая активность снижалась, а время сидения увеличивалось. Время, затрачиваемое на легкую деятельность, сократилось в среднем с пяти с половиной часов до четырёх с небольшим часов. Время сидения выросло с в среднем с 7 часов до 8 часов 45 минут.

За каждый дополнительный час времени, проведённого сидя в день, в возрасте 12, 14 и 16 лет показатель депрессии участников, рассчитанный по опроснику, повышался на 11,1%, 8% или

10,7%, соответственно, к 18 годам.

Те, кто регулярно проводил большое количество времени сидя во всех трёх возрастах, имели на 28,2% более высокие показатели депрессии к 18 годам, чем те, кто редко сидел реже. И показатели депрессии были на 19,6% ниже у участников с неизменно высоким уровнем активности.

Каждый дополнительный час легкой физической активности в день в возрасте 12, 14 и 16 лет был связан с показателями депрессии в возрасте 18 лет, которые были на 9,6%, 7,8% и 11,1% ниже, соответственно. В возрасте 18 лет через анкеты насчитали 747 возможных случаев депрессии.

Мы должны поощрять людей всех возрастов больше двигаться и меньше сидеть, поскольку полезно как для нашего физического, так и для психического здоровья.

Psychiatry аспирант Аарон Кандола

Ведущий автор и аспирант UCL Psychiatry Аарон Кандола сказал: «Наши результаты показывают, что молодые люди, которые сидят большую часть дня в подростковом возрасте, сталкиваются с повышенным риском депрессии к 18 годам.

«Мы обнаружили, что не только более интенсивные формы активности полезны для нашего психического здоровья, но и любое движение, которое может сократить время, которое мы проводим за сидением, в том числе и вертикальная поза.

Мы должны поощрять людей всех возрастов больше двигаться и меньше сидеть, так как это полезно не только для нашего физического, но и для психического здоровья».

Он добавил: «К сожалению, количество времени, которое молодые люди проводят сидя, неуклонно растёт в течение многих лет, но наблюдается удивительное отсутствие качественных исследований того, как это может повлиять на психическое здоровье. Число молодых людей с депрессией также растёт, и наше исследование показывает, что эти две тенденции могут быть связаны».

В исследовании также принимали участие Королевский колледж Лондона и Южного Лондона, а также Фонд Модсли NHS Foundation. Авторы говорят, что замена сидения легкой двигательной активностью может быть важным решением охраны здоровья общества, в том числе и для уменьшения распространения психических расстройств и депрессии.

Старший автор исследования, д-р Джозеф Хейс, из фонда «Камден и Ислингтон NHS Foundation», сказал: «Лёгкая двигательная активность может быть особенно полезна, поскольку она не требует больших усилий и её легко вписать в распорядок дня большинства молодых людей. Школы могут интегрировать физическую активность в учебные дни, например, большую часть урока проводить стоя и в движении».

опубликован в журнале Lancet Psychiatry.

<https://home.bt.com/news/science-news/too-much-sitting-in-adolescence-linked-to-higher-risk-of-depression-study-11364431409263>

для проектов «Центр Распространения и Внедрения Здоровьесберегающих технологий Стоя. Работаем Стоя. Живём в Движении.»

www.zst-center.ru

www.planet-standup.ru



@ zst@pactum.ru
vk.com/zstcenter
zst-center.ru