

Geta vísindin klukkað samfélagið?

Tilfærsla á klukkunni hefur lengi verið til umræðu á Íslandi og tillögur um að laga hana að landfræðilegri stöðu Íslands oft komið til tals. Það þarf ekki að koma á óvart þar sem hér er ýmist of lengi dimmt eða albjart marga mánuði á ári. Nýlega skipaði ráðherra starfshóp um þetta málefni og var skýrsla starfshópsins góð og ítarleg um kosti breyttrar klukku. Hins vegar var mjög lítið fjallað um neikvæð áhrif breytingarinnar og var þar til dæmis enginn fulltrúi frá íþróttahreyfingunni sem hefur ítrekað gert athugasemdir við fyrri frumvörp er varða breytingu á klukkunni. Framsetning starfshóps ráðherra var einhliða og mikið gert úr kostum klukkubreytingar en lítið úr göllum. Dæmi um þetta er yfirlitstafla þar sem bornir eru saman kostir og gallar valkostanna sem nefndin leggur fram. Sú leið sem nefndin leggur til er sett fram á lítríkum grunni en hinar leiðirnar í gráu. Þar er talað um að klukkubreyting geti lagað of stuttan svefn og í mörgum atriðum hvaða breytingar gætu orðið ef svefn þjóðarinnar lengist. Hins vegar er aðeins nefnt í einu atriði að minna dagsljós gæti minnkað hreyfingu en ekkert um hvaða afleiðingar það hefur.

Með fækkun bjarttra stunda að afloknum skóla- og vinnudegi má til dæmis telja líklegt að hreyfing ungmenna minnki. Hún er nú þegar í harðri samkeppni við aðra afþreyingu en engin áhersla var á þetta atriði í skýrslunni og ekki heldur í umfjöllun fjölmiðla. Þó eru til rannsóknir sem benda til slíkra áhrifa. Má nefna samantektarrannsókn úr stórum gagnagrunni hreyfímæla í 9 löndum þar sem niðurstaðan er að aukin dagsbirta í formi sumartíma sé líkleg til að auka hreyfingu ungmenna¹ og nýlega innlenda rannsókn, sem skýrsluhöfundar áðurnefnds starfshóps vitnuðu til varðandi svefninn, þar sem tengsl fundust milli dagsbirtu og hreyfingar unglunga hér á landi, sérstaklega stúlkna.²

Það sem svo gerist í kjölfarið er að þessi einhliða framsetning litar fjölmiðlaumræðuna. Það var ekki annað að heyra af umræðunni en að svefnvandi unglunga væri auðleyst mál með klukkubreytingu og í raun val um hvort við fræddum þjóðina um mikilvægi svefnsins eða bara einfaldlega breyttum klukkunni og þá væri sá vandi úr sögunni. Að það væri bara fínt að leysa of stuttan svefn hjá heilli þjóð svona. Fulltrúarnir í ráðgjafahópi ráðherra hafa sýnt með sínum fyrri skrifum að þeir gera sér grein fyrir að of stuttur svefn er flóknara vandamál en svo, en fjölmiðlaumræðan var á þennan veg.

Samráðsgátt stjórnvalda er enn eitt framfaraskrefið í átt að virkari þátttöku landsmanna til stuðnings ákvarðanatöku stjórnvalda. Til að hún nýtist sem skyldi er mikilvægt að strax í upphaflegri kynningu mála séu með hlutlausum hætti kynntir kostir og gallar breytinga sem fyrirhugaðar eru. Þannig átta lesendur sig á að stjórnvöld hafi vegið og metið bæði kosti og galla breytinga og í kjölfarið lagt til þá breytingu sem á að gera. Þannig myndast traust á að ákvörðunin sé rétt, umræðan á eftir verður markvissari og styður betur við ákvarðanaferlið.

Samfélög og breytingar á þeim geta valdið vanda og bætt úr vanda er varða lýðheilsu íbúanna. Mitt sérsvið, offita barna, er eitt skýrasta dæmið um það. Breytt samfélagsmynstur víða í hinum vestræna heimi hefur margfaldað offitu í öllum aldurshópum með þekktum afleiðingum fyrir heilsuna. Margir sem sinna þessum málaflokki hafa því kallað eftir breytingum en oft hefur reynst erfitt að sannfæra ráðamenn um mikilvægið.

Í góðu og opnu samfélagi sem breytist jafn hratt og okkar, þar sem upplýsingar berast hratt á milli manna, eiga upplýsingar sem byggjast á vísindalegum rannsóknum undir högg að sækja. Þær verða til á lengri tíma og erfitt getur verið að láta þær berast þangað sem þörf er á. *Læknablaðið* hefur að undanfögnu blandað sér í vísindalega umræðu um ýmis mál í samfélaginu og er það vel. Þannig getur gagnrýnið vísindarit átt þátt í að efla vísindalega umræðu um þær breytingar sem gera þarf til að bæta samfélagið okkar enn frekar.

Á hvorn veginn sem ákvörðunin fellur er mikilvægt að fylgst verði með afleiðingunum og að yfirvöld setji sér mælikvarða á hvort sá árangur næst sem að er stefnt. Ekki er síður mikilvægt að mæla hverju er kostað til að sá árangur náist. Annars erum við meira í skollaleik þar sem samfélagið er með bundið fyrir augun. Best er þegar vísindin og samfélagið eru í markvissum eltingaleik og skiptast á að ver'ann þegar annað nær að klukka hitt.

Heimildir

1. Goodman A, Page AS, Cooper AR, and for the International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. Daylight saving time as a potential public health intervention: an observational study of evening daylight and objectively-measured physical activity among 23,000 children from 9 countries. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2014; 11: 84.
2. Rögnvaldsdóttir V, Valdimarsdóttir BM, Brychta R, Hrafnkelsdóttir SM, Arngrímsson SÁ, Jóhannsson E. Hreyfing og svefn reykvískra ungmenna. *Læknablaðið* 2018; 104: 79-85.



Tryggvi Helgason

barnalæknir

Heilsuskóla
Barnaspítalans og
Domus Medica.

tryggviah@mac.com

Can science catch the tail of society?

Tryggvi Helgason MD
Pediatrician Childrens Hospital,
obesity team and general
pediatrician

doi.org/10.17992/ibl.2019.03.220