

## Melantonin

Elektromagnetiska fält, EMF, kan ge hormonförändringar och melantonin är ett hormon som är viktigt för vår dygnsrytm. Melatonin produceras under natten av talkottkörteln, sänker pulsen, får musklerna att slappna av och ger bättre sömn. Påverkas melantoninhalten så uppstår problem med sömnen, samtidigt som man känner sig onormalt trött.

Eftersom vi inte kan uppfatta EMF med våra sinnen är det svårt att finna samband mellan orsak och verkan. Forskning har emellertid påvisat att melantoninhalten i blodet sjunker vid påverkan av EMF och detta är inget nytt, exempelvis: 1987 publicerades en teori av Dr. Richard Stevens att elektromagnetiska fält påverkar melatonin och kan vara upphov till bröstcancer. Normalt skyddar Melatonin mot eller fördröjer tillväxten av cancerceller. Sänks meltoninhalten minskar detta skydd.

1997 gjorde prof Bengt Arnetz\* en undersökning som visade på minskad melatoninhalt vid arbete bildskärm och 1998 publicerade han en undersökning som visar att försämrad sömn hos friska personer, då de utsattes för EMF. Det finns fler undersökningar som visar på samma sak.

## Folkhälsorapport

Läser man Socialstyrelsens folkhälsorapport, 2009\*\* så spekuleras det om flera troliga orsaker. Påverkan av EMF nämns endast undantagsvis (sid 104) "Tv-tittandet tycks öka, liksom dator och Internetanvändningen." samt på (sid 105) "En aktuell engelsk studie pekar på att tv-tittande och datorspelande ökar förekomsten av extrem trötthet." Av kurvorna (sid 185) framgår att det sker en ökning med början kring perioden 1995-1997. Det var då som 3G infördes och mobilmaster sattes upp runt om i landet. Den av människan skapade mikrovågsstrålningen, som inte funnits tidigare i historien, fick då fotfäste.

## Trötta ungdomar

I folkhälsorapporten (sidan 105), står att läsa: *Under perioden 1979–2005 ökade andelen med sömnbesvär; från 10 till 24 procent bland 16–24-åriga kvinnor och från 8 till 16 procent bland jämnåriga män, enligt ULF-undersökningarna.*

*Andelen 16–24-åringar som ofta var trötta ökade också under samma period, från 33 till 57 procent bland kvinnor och från 25 till 41 procent bland män. Sömnen har en central betydelse för den biologiska återhämtningen och därmed också för den fysiska och psykiska hälsan. Störd sömn är inte bara ett symptom på att något inte stämmer, utan det kan också orsaka andra sjukdomar (se kapitlet Psykosociala påfrestningar och stressrelaterade besvär).*

## Trötta vuxna

Vidare på sidan 128

*Nedsatt psykiskt välbefinnande är en vanlig orsak till att man uppfattar sitt hälsotillstånd som mindre gott. Figur 13 visar hur kvinnor och män har bedömt sin egen hälsa vid olika tidpunkter mellan 1980 och 2005. Jämfört med 1980-talet har det blivit vanligare att uppleva ängslan, oro eller ångest, ständig trötthet och sömnbesvär; både bland kvinnor och bland män. Dessa symptom har ökat mer i åldern 25–44 år än i åldern 45–64 år.*

*Bland kvinnor i åldern 25–44 år har andelen med ängslan, oro eller ångest fördubblats sedan slutet av 1980-talet, och sådana besvär är numera vanligare i den gruppen än i åldern 45–64 år.*

*Under de allra senaste åren har utvecklingen dock vänt och det psykiska välbefinnandet tycks bli bättre bland både kvinnor och män och i bägge åldersgrupperna.*

\* Bengt Arnetz är professor i socialmedicin och överläkare vid Uppsala Universitet  
\*\* <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71>

