


# Studie odhalila další destrukční dopady lockdownů zejména na mozky dospívajících

 [necenzurovanapravda.cz/2024/11/studie-odhalila-dalsi-destrukcni-dopady-lockdownu-zejmena-na-mozky-dospivajicich](https://necenzurovanapravda.cz/2024/11/studie-odhalila-dalsi-destrukcni-dopady-lockdownu-zejmena-na-mozky-dospivajicich)

23 listopadu, 2024

Nová studie zjišťovala, jaký měly lockdowny vliv na mozky zejména u teenagerů, kteří snášeli odtržení od společnosti svých vrstevníků mnohem hůř než jiné věkové skupiny. Zjištění jsou tragická, což je o to víc alarmující, že samotné zavádění lockdownů nebylo podpořeno vědeckými důkazy.

Lockdowny tak v podstatě posloužily zejména ke zničení ekonomik jednotlivých zemí a ke zhoršení celkového zdravotního stavu dané populace.

Zde by ještě bylo dobré připomenout, že jsme měli nejen jedny z nejdelších lockdownů v Evropě, ale v rámci celé Evropy jsme měli bezkonkurenčně nejdéle uzavřené školy – a to od 2. stupně základních škol, přes všechny střední školy – až po školy vysoké.

A právě věková skupina, která byla u nás nejdéle „v lockdownu“ na povinné distanční výuce, je údajně těmito restrikcemi nejvíce poškozena.

Podle nedávné studie zrychlily covidové lockdowny stárnutí mozku u dospívajících dívek, což ukazuje na zrychlení věku mozku o 4,2 roku ve srovnání s 1,4 rokem u mužů.

Vzpomínky dětí na lockdowny se postupem času stávaly stále negativnějšími, přičemž dospívající ženy hlásily nejnižší míru štěstí a nejvyšší depresivní příznaky.

Fyzická zdatnost se po lockdownech výrazně snížila, přičemž mladé ženy vykazovaly strmější pokles aerobní zdatnosti (4,28 bodu) ve srovnání s muži (2,25 bodu).

Přísná omezení vedla k nedostatku vitamínu D u 77,8 % těhotných žen, což zvýšilo riziko těhotenských komplikací a nepříznivých porodních výsledků.

Dále již ke studii, kterou zveřejnil Dr. Joseph Mercola:

Lockdowny urychlily stárnutí mozku u dospívajících, podle nedávné studie. Pandemie drasticky změnila každodenní rutiny a mnoho mladých lidí se potýkalo se svým duševním a fyzickým zdravím.

Možná jste si všimli, jak izolace ovlivnila dospívající, zejména dívky, více než chlapce. Zvýšené pocity úzkosti a deprese se staly běžnými, protože sociální interakce ubývaly.

Jak lockdowny pokračovaly, úroveň fyzické zdatnosti mezi mladými dospělými začala prudce klesat. Snížené možnosti cvičení a více času stráveného sezením doma vedly k výraznému poklesu aerobní i anaerobní zdatnosti.

Tento pokles se netýká pouze fyzického zdraví; úzce souvisí i s duševní pohodou.

Teprve nyní začínáme chápat mnoho způsobů, jak lockdowny během covidu-19 ovlivnily vývoj mozku a fyzickou zdatnost dospívajících. Úplné účinky pravděpodobně budou patrné v následujících letech nebo desetiletích.

### **Dopad omezení na vývoj mozku dospívajících**

---

Dospívání je kritickým obdobím pro zrání mozku, kde se emocionální a sociální vývoj dostává do centra pozornosti. Během této doby váš mozek prochází významnými změnami, včetně synaptického prořezávání a myelinizace, které jsou nezbytné pro kognitivní a emocionální růst.

Lockdowny za covidu-19 však narušily tyto typické vývojové trajektorie, zejména u dívek.

Výzkumníci použili MRI skeny k porovnání mozkových struktur před a po lockdownech a odhalili, že mladé dívky zažívaly rychlejší kortikální ztenčení než chlapci.

Kortikální ztenčování je přirozenou součástí vývoje mozku během dospívání, kdy se vnější vrstva vašeho mozku, kůra, stává tenčí, jak dospívá.

Tento proces je nezbytný pro zlepšení kognitivních funkcí, jako je myšlení, paměť a emoční regulace. Studie však ukázala, že lockdowny způsobily, že k tomuto ztenčování dochází mnohem rychleji než obvykle, zejména u dospívajících žen.

Dívky zaznamenaly průměrné zrychlení věku mozku o 4,2 roku ve srovnání s 1,4 rokem u chlapců.

Zrychlení zrání mozku souvisí se zvýšeným stresem způsobeným pandemickými omezeními. Dlouhotrvající sociální izolace a narušení denních rutin vedly k vyšším hladinám stresových hormonů, jako je kortizol.

Tyto hormony ovlivňují vývoj mozku, což vede k urychlenému řídnutí pozorovanému ve studii.

Navíc rychlejší dozrávání mozku u žen je znepokojivé, protože je spojeno s vyšším rizikem rozvoje problémů duševního zdraví, jako je úzkost a deprese.

Rychlé změny ve struktuře mozku mohou zasahovat do normálního vývoje emocionálních a sociálních dovedností, což činí dospívající zranitelnější vůči neuropsychiatrickým poruchám.

Studie zdůrazňuje kritickou potřebu průběžné podpory a sledování dospívajících, kteří zažili lockdowny.

Poskytování zdrojů duševního zdraví a podpora zdravého životního stylu může pomoci zmírnit negativní dopady zrychleného stárnutí mozku, ale pro řešení dlouhodobých důsledků na mladé mysli je

nezbytný včasný zásah.

### **Vzpomínky na lockdown ovlivňují duševní zdraví**

---

Jiná studie zjistila, že s odstupem času se vzpomínky dětí na tu dobu stávají méně podrobné a více negativní. Zpočátku si děti dokázaly vybavit konkrétní události a pocity z lockdownu, ale jak ubíhaly měsíce, jejich vzpomínky ztrácely některé detaily a přikláněly se spíše k negativním emocím.

Psychická pohoda u dětí a dospívajících byla také zasažena během lockdownu, přičemž nejvýrazněji se to projevilo u dívek. Zatímco všichni mladí lidé zažívali zvýšenou úzkost a depresi, zvláště těžce byly zasaženy dospívající ženy, které uváděly nejnižší úroveň štěstí a nejvyšší úroveň depresivních symptomů.

Obsah těchto vzpomínek hrál zásadní roli ve výsledcích duševního zdraví. Vzpomínky plné negativních emocí a podrobné faktické informace o covid-19 a omezeních předpovídaly časem horší psychickou pohodu. Není divu, že děti, které se více zaměřovaly na negativní aspekty a tvrdá fakta o pandemii, více bojovaly se svým duševním zdravím.

Celkově zjištění naznačují, že způsob, jakým si děti a dospívající pamatují a vyprávějí své zážitky v náročných časech, významně ovlivňuje jejich duševní zdraví.

Negativní paměťové narativy vedou k horším psychologickým výsledkům a zdůrazňují potřebu podpůrných intervencí, které pomáhají mladým lidem zpracovat své zkušenosti zdravějšími způsoby.

### **Dlouhodobý dopad lockdownů za Covidu-19 na fyzickou zdatnost mladých dospělých**

---

Lockdowny Covid-19 měly také významný dlouhodobý dopad na fyzickou zdatnost mladých dospělých. Výzkumníci provedli komplexní analýzu zahrnující více než 5 300 univerzitních prvků a

porovnávali úroveň jejich fyzické zdatnosti před a po lockdownu.

Opět není překvapením, že lockdowny vedly k výraznému poklesu aerobní i anaerobní zdatnosti ve srovnání s předchozími roky.

Studie ukázala, že anaerobní zdatnost, která je nezbytná pro krátké dávky intenzivní aktivity, jako je sprint, se snížila v průměru o 0,84 bodu.

Ještě pozoruhodnější je, že aerobní kondice, klíčová pro trvalé aktivity, jako je běh nebo cyklistika, klesla o 2,25 bodu u mužů a o výraznějším 4,28 bodu u žen. To naznačuje, že mladí dospělí byli po lockdownu výrazně méně schopni vykonávat aktivity založené na vytrvalosti.

Když byly tělocvičny, parky a sportovní zařízení zavřené, mnoho mladých dospělých zjistilo, že tráví více času sezením nebo se zabývají méně fyzicky náročnými činnostmi, jako jsou videohry nebo práce u stolu.

Je zvláštní, že ženy zaznamenaly větší pokles aerobní zdatnosti ve srovnání s jejich mužskými protějšky. Tato genderová disparita naznačuje, že covidová opatření mohla nepřiměřeně ovlivnit dívky při udržování jejich kardiovaskulární vytrvalosti.

Mezi možné důvody patří rozdíly v tom, jak se muži a ženy během lockdownu zabývali fyzickými aktivitami, nebo různý přístup ke zdrojům cvičení a podpurným systémům.

Pokles fyzické kondice může vést k dlouhodobým zdravotním problémům, jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění a metabolické poruchy. Studie zdůrazňuje naléhavou potřebu podporovat fyzickou aktivitu mezi mladými dospělými, zejména v důsledku lockdownů nebo podobných omezení.

Podpora pravidelného cvičení a omezení doby sezení jsou základními kroky k prevenci těchto negativních zdravotních následků a zajištění toho, aby se úroveň kondice po pandemii obnovila.

Kromě toho výzkum zdůrazňuje, že řešení poklesu kondice je důležité pro podporu celkového zdraví mladých dospělých. Podpora přístupných a příjemných forem cvičení může pomoci zmírnit dlouhodobé důsledky pandemie na kondici a pohodu mládeže.

### **Lockdowny vedly k nedostatku vitamínu D a horším porodním výsledkům u těhotných žen**

---

V souvisejících zprávách tým španělských vědců zkoumal účinky přísného omezení na prevalenci nedostatku vitamínu D u těhotných žen a poznamenal:

„Ve Španělsku bylo vyhlášeno přísné omezení (SL) s populací uzavřenou doma, což ovlivňuje její vystavení slunečnímu záření.“

Pro tuto studii byl nedostatek vitamínu D (VDD) definován jako hladina vitamínu D pod 20 ng/ml a dostatek vitamínu D jako hladina mezi 20 a 30 ng/ml.

To je pozoruhodné, protože to představuje extrémně nízkou hladinu vitamínu D. Zatímco dostatek začíná kolem 40 ng/ml (100 nmol/l v evropských měřeních), cílové rozmezí pro optimální zdraví je 60 až 80 ng/ml (150 až 200 nmol/l).

Pokud by se ve studii použily vyšší hladiny k definování nedostatku vitamínu D, ještě více žen by bylo považováno za deficitní. I při použití 20 ng/ml jako hranice nedostatku mělo 55,5 % těhotných žen v regionu nedostatek vitamínu D.

Mezi osobami s přísným omezením („SL“) byla prevalence 77,8 %.

Zatímco studie se zastavila před zkoumáním důsledků nedostatku vitamínu D v těhotenství, minulý výzkum spojoval VDD s nepříznivými účinky v těhotenství, včetně preeklampsie, gestačního diabetu, předčasného porodu a císařského řezu.

Lockdowny za Covidu-19 byly také spojeny se zvýšeným rizikem těhotenské cukrovky, přičemž toto riziko se zvyšovalo, čím déle lockdown trval, zároveň se zvýšilo riziko předčasného porodu.

Jiné studie také naznačují, že lockdowny negativně ovlivnily těhotné ženy i jinými způsoby. Například ve studii porovnávající ženy, které v Číně během pandemie zažily lockdown úrovně I, se ženami, které nebyly v lockdownu, měla skupina v přísném lockdownu kratší gestační délku a vyšší riziko předčasného porodu.

### **Rozvoj mozku a kondice po pandemických lockdownech trpí**

---

Závěrem lze říci, že pandemie covid-19 měla hluboký dopad na vývoj mozku a fyzickou zdatnost dospívajících, zejména u mladých dívek. Tyto účinky spolu se zvýšeným stresem a prodlouženou sociální izolací zvýšily riziko problémů s duševním zdravím, včetně úzkosti a deprese.

Fyzická zdatnost také zaznamenala výrazný zásah, aerobní i anaerobní kapacity klesaly, zejména u mladých žen. Posun k sedavému životnímu stylu a omezení příležitostí k fyzické aktivitě má trvalé účinky na zdraví a pohodu s důsledky pro dlouhodobé zdravotní výsledky.

Ke zmírnění těchto dopadů je nezbytné podporovat pravidelnou fyzickou aktivitu, poskytovat podporu duševního zdraví a podporovat návyky zdravého životního stylu.

Pochopením jedinečných výzev, kterým čelí dospívající během pandemie, můžeme vyvinout cílené intervence na podporu jejich zotavení a zajištění zdravější budoucnosti pro naši mládež.

Včasná intervence, důsledná podpora a posilování odolnosti jsou zásadními kroky, které pomohou dospívajícím překonat tyto náročné časy a ochránit jejich duševní a fyzické zdraví.

Ohodnoťte tento příspěvek!

■||[Celkem: 6 Průměrně: 5]