

I BENEFICI DELLA LUCE



di **Alessandro Fornaro**,
giornalista e farmacista

NOI FARMACISTI CONOSCIAMO BENE L'IMPORTANZA DELLA LUCE E DEI RITMI CICARDIANI PER LA SALUTE.

TUTTAVIA, SPESSO CI DIMENTICHIAMO DI COLLEGARE ALCUNI DISTURBI DEL SONNO E DELL'UMORE AD UNA CATTIVA ESPOSIZIONE ALLA LUCE E TRALASCIAMO SEMPLICI CONSIGLI CHE POTREBBERO RISULTARE MOLTO UTILI.

ALCUNI RECENTI STUDI CONFERMANO LA RILEVANZA DI QUESTI ASPETTI E LA LETTERATURA SCIENTIFICA CI RICORDA QUANTO LE LUCI DEL GIORNO E IL BUIO DELLA NOTTE SIANO ELEMENTI DA NON SOTTOVALUTARE

Vi è mai capitato di trascorrere molte ore in un ambiente chiuso, tipo all'interno una fiera o di un centro commerciale, dove il tempo passa, ma non si avverte che ora possa essere e che cosa stia succedendo là fuori?

Molti di noi, in queste situazioni, avvertono una strana sensazione, un misto tra insofferenza, stanchezza e irritabilità. Dopo un po', si sente il bisogno di uscire all'aperto, a prendere una boccata d'aria. In realtà, quello che manca negli ambienti chiusi non è l'aria, ma la luce. O meglio, manca la luce naturale, della quale il nostro organismo ha un grande bisogno, una necessità che è troppo spesso sottovalutata.

Certo, noi farmacisti conosciamo l'importanza che i ritmi cicardiani ricoprono in tutta una serie di funzioni dell'organismo. Sappiamo anche quali siano gli effetti della vitamina D e quanto sia importante l'effetto del sole per la sua produzione endogena.

La luce del sole è poi, nella convinzione diffusa, da sempre collegata all'umore, e i primi studi a conferma di questa convinzione iniziano ad arrivare.

Poi c'è il buio, fondamentale per altre importanti funzioni, come la produzione di melatonina, per esempio.



Queste cose le sappiamo bene, ma spesso non le colleghiamo tra loro e non consigliamo ai nostri utenti di seguire qualche semplice accorgimento legato all'esposizione corretta alla luce. Eppure, gli ambiti per i quali si potrebbero trarre benefici da questi consigli sono molti: umore, sonno, irritabilità, astenia, solo per citarne alcuni.

LA RICERCA SCIENTIFICA

Una recente ricerca, dimostra che nel mondo occidentale la popolazione trascorre in media il 90% del proprio tempo in ambienti chiusi, nei quali l'illuminazione è perlopiù costante e monotona. Questo è spesso inevitabile, ma le conseguenze per la salute, purtroppo, non mancano.

La ricerca scientifica si sta muovendo per individuare queste conseguenze, e i risultati stanno arrivando, anche se siamo ancora agli albori di settore di studio che darà risultati molto importanti nei prossimi anni, quando, forse, tutti noi sapremo se nel corso della giornata, abbiamo assorbito non solo la giusta quantità di calorie, ma anche la giusta dose di lux, l'unità con la quale si misura la luce.

I primi riscontri positivi dalla ricerca, come dicevamo, non mancano. Si è già dimostrato,

per esempio, che anche minimi incrementi nell'esposizione alla luce naturale favoriscono un sonno di maggiore qualità e riducono i tempi di guarigione in caso di malattia. Proprio per favorire una minore degenza, si stanno già ipotizzando ospedali illuminati in maniera corretta, solo per fare un esempio. Ma prima di entrare nel merito di altri studi che hanno indagato gli effetti benefici della luce per l'organismo, è forse il caso di richiamare un piccolo concetto di fisiologia, utile per comprendere il perché la luce sia così importante per alcune funzioni vitali.

DALL'OCCHIO AL CERVELLO

All'interno del nostro occhio, dietro ai coni e ai bastoncelli, che sappiamo essere deputati alla trasmissione degli impulsi nervosi necessari alla formazione delle immagini, ci sono le cosiddette cellule gangliari retiniche fotosensibili che trasmettono le informazioni sulla presenza di luce al nucleo soprachiasmatico, una piccola parte del cervello deputata alla regolazione dei ritmi cicardiani. Queste cellule forniscono al cervello informazioni utili nel lungo termine, per organizzare i ritmi cicardiani individuali, per esempio. Ma anche informazioni utili nel breve termine, dove si è dimostrato che una buona esposizione

alla luce del mattino attiva l'organismo per tutta la giornata. Uno studio ha calcolato che un'ora di esposizione alla luce blu aumenta la velocità di reazione delle persone in misura maggiore di tre tazze di caffè.

Già dalla correlazione tra luce e caffè possiamo comprendere quanto sia importante la luce non solo nella regolazione dei ritmi cicardiani, ma anche nel fornire all'organismo energia, vitalità e, di conseguenza, buon umore.

Vedendo l'altra faccia della medaglia, risulta chiaro anche quanto sia importante l'assenza di luce per un sonno di qualità, condizione a sua volta necessaria per poi essere vitali, energici e di buon umore il giorno successivo. E' un circolo, un ritmo naturale, fondamentale per il nostro benessere e innescato dalla luce ambientale.

CATTIVE ABITUDINI

Le analisi delle immagini satellitari dimostrano che, ogni anno, le zone del nostro pianeta illuminate artificialmente crescono del 2%.

Alcuni ricercatori si sono presi la briga di confrontare l'esposizione ai lux di chi vive nelle città con quella di popolazioni dove non arriva ancora al corrente elettrica. Di giorno, il confronto è impari, con gli inglesi, per esempio, che sono esposti da un quinto a circa 10 volte meno lux, a seconda della stagione. Ma la notte i valori si invertono e chi vive nelle città vede molta, ma molta più luce di chi sta nelle foreste.

La cattiva notizia é che entrambe queste situazioni sono negative per la salute di tutti noi che non viviamo più all'aria aperta di giorno e al lume di candela la notte.

Sono davvero molti gli studi che hanno verificato gli effetti sull'organismo dell'inquinamento luminoso. In Olanda, per esempio, sono stati reclutati dei volontari per i quali è stato calcolato il livello di esposizione alla luce naturale. Si è visto che i soggetti maggiormente esposti alla luce del giorno erano quelli con una qualità del sonno migliore. Quindi, non è solo il buio prima di dormire a favorire un buon sonno, ma anche la qualità della luce dell'intera giornata.

Un altro studio, questa volta di laboratorio, ha di recente dimostrato che, negli animali, le cellu-

le retiniche fotosensibili della quali abbiamo parlato non agiscono solo sulle aree del cervello deputate ai ritmi cicardiani, ma si connettono anche al talamo, ovvero l'area celebrale deputata all'umore. C'è ancora molto da scoprire rispetto agli effetti benefici di una corretta esposizione alla luce per il nostro organismo. Effetti indiretti e diretti, meccanismi d'azione che ancora in parte ignoriamo ci chiariranno presto altri dubbi. Ma i benefici della luce sulla qualità del sonno, sull'umore e sulla vitalità in generale sono ormai noti e non possiamo più ignorarli.

Il sole fa molto, colpendo la nostra pelle ed entrando nei nostri occhi. Stimola gli ormoni sessuali, per esempio. E potremmo citare altri effetti benefici che in questa sede abbiamo tralasciato.

I CONSIGLI AL BANCO

Ma veniamo ai consigli che si possono dare ai nostri clienti in farmacia.

Si tratta di alcune semplici regole, da adattare poi alle specifiche situazioni individuali: Svegliarsi e immergersi subito nella luce del giorno è il primo consiglio da dare. Si è visto infatti che la luce del mattino attiva il cervello e l'intero organismo e lo rende pronto ad affrontare l'intera giornata. Aprire le persiane e le tende, quindi. E uscire per una breve passeggiata, se possibile. Consumare la colazione nella zona della casa più luminosa è un altro buon consiglio. Sul lavoro, se possibile, utilizzare lampade forti durante il giorno, privilegiando le luci bianche o tendenti al blu. Quelle fredde, per intenderci. Alla sera, al contrario, meglio accendere lampadine dai toni caldi, fioche, tendenti al rosso, che ricordino il fuoco o il lume di candela, tonalità alle quali i nostri antenati si sono abituati nel corso di secoli.

Prima di dormire, poi, meglio creare un buio intenso nella stanza e tenere lontani i dispositivi elettronici, sia alla sera, sia nell'immediato risveglio. In particolare, possiamo consigliare ai nostri utenti che lamentano disturbi di non guardare LA Tv da vicino o di non utilizzare l'IPad prima di dormire.

Sembrano cose scontate, risapute, ma non è proprio così.