

La luce artificiale nuoce alla salute

Scritto da Alex B.

Domenica 21 Luglio 2013 19:46 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Luglio 2013 19:49

Per analizzare il fenomeno dell'inquinamento luminoso è sufficiente prestare un po' di attenzione ai luoghi che si frequentano abitualmente per osservare, negli anni, come si moltiplichino sia i pali per l'illuminazione pubblica sia le fonti di illuminazione privata, nei giardini e davanti alle case (1).

Anno dopo anno sempre più numerosi in un inarrestabile processo di crescita quasi ad indicare l'illusione dell'uomo tecnologico di vincere la notte!

Il fenomeno viene anche segnalato da anni sia dai movimenti ambientalisti (che spesso si concentrano di più sul consumo energetico) sia dalla ricerca scientifica che osserva sempre di più problemi legati alla salute delle persone causati dall'eccessiva esposizione all'illuminazione artificiale notturna. Così come l'orecchio ha due funzioni, quella dell'udito e quella dell'equilibrio, anche l'occhio ne ha due, quella della visione ma anche quella di trasmettere al cervello, tramite le cellule gangliari della retina, le informazioni circa la presenza di luce nell'ambiente. Una volta giunti nel cervello questi segnali innescano una serie di effetti diversi: inibiscono i neuroni che promuovono il sonno, sopprimono il rilascio dell'ormone melatonina importante per la regolazione dei cicli sonno-veglia da parte dell'ipofisi, attivano i neuroni orexina nell'ipotalamo che promuovono lo stato di veglia.

In sostanza il quadro è il seguente: l'essere umano si è evoluto secondo i ritmi circadiani regolati sulla luce naturale. Quando c'è luce siamo attivi; quando c'è buio riposiamo. Se, però, durante la notte si accendono le luci artificiali, nel nostro sistema neurovegetativo vengono riprodotti gli stessi segnali che sarebbero propri del giorno. E il fenomeno è sempre più intenso e pervasivo, tantoché nelle zone abitate il buio assoluto quasi non esiste praticamente più!

In un recente articolo de "Le Scienze" viene trattato questo tema osservando che la privazione (o la riduzione) del sonno legata alla presenza di fonti di illuminazione artificiale sia esterne che interne alle abitazioni (compresa la televisione e il pc) predispone ad importanti problemi di salute quali obesità, diabete, malattie cardiovascolari, depressione e ictus.

Secondo le statistiche oramai circa un terzo degli statunitensi adulti attivi lamenta un numero insufficiente di ore di sonno (2), mentre era solo il 3 per cento 50 anni fa. Le cose non sono migliori per i bambini poiché i dati mostrano che, a livello mondiale, ogni notte dormono in media 1,2 ore in meno rispetto a un secolo fa.

Visto l'impatto sempre più evidente (dimostrato dalla scienza) che l'illuminazione notturna ha sulla salute interrogiamoci seriamente su alcuni aspetti ad essa legati:

- è proprio necessario moltiplicare ogni anno le installazioni luminose pubbliche e private o possiamo valutare di mantenere solo quelle assolutamente necessarie?
- è proprio necessario che il sistema economico del consumo ci proponga beni e servizi h 24/24 senza valutare la necessità di un'area franca di riposo notturna?
- è proprio necessario che i nostri comportamenti individuali domestici ci portino a rubare inutilmente ore di sonno al nostro corpo attraverso la televisione e il computer?

(1) Si pensi che all'illuminazione artificiale viene destinato attualmente il 19 per cento dell'energia prodotta nel mondo!

(2) Normalmente la quantità ideale per gli adulti è di sei ore per notte.