CieloBuio

SEGNALA SCOPRI OSSERVA

SCOPRI

La notte serve anche a noi!

Ci siamo evoluti per milioni di anni con l'alternanza di luce e buio. Oggi viviamo un esperimento globale.



IN BREVE

- Al buio il corpo produce **melatonina**, l'ormone che segnala la notte biologica.
- Anche poca luce, o **lo schermo del telefono**, basta a ridurla e a ritardare il sonno.
- La **luce blu** è quella che disturba di più.

Leggi l'articolo completo

Inquadra il codice: trovi l'approfondimento sul sito di CieloBuio, con le fonti scientifiche.

cielobuio.org · sezione Scopri