

## Όχι στο Βασθινό φως



Άννα Δάλλα

Σβήνουμε τα φώτα τη νύχτα και όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές που μπορεί να φωτίζουν το δωμάτιό μας για να απομακρύνουμε τον καρκίνο.

Οι ειδικοί εξηγούν ότι έτσι θα μειώσουμε τις πιθανότητες να διακόπτεται το βιολογικό μας ρολόι καθώς το απόλυτο σκοτάδι βοηθά στο να μην επηρεάζεται ο εσωτερικός μας ρυθμός. Αντίθετα το φως τη νύχτα που κοιμόμαστε έχει σχετιστεί με την αύξηση των πιθανοτήτων για την εμφάνιση καρκίνου ή διαβήτη καθώς επίσης και [κατάθλιψη](#) ή και παχυσαρκίας. Οι επιστήμονες προσπαθούν να μας εξηγήσουν ότι ακριβώς όπως ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός έτσι είναι και το απόλυτο σκοτάδι στο δωμάτιο τη νύχτα που πέφτουμε να κοιμηθούμε. Ο Δρ. Richard Stevens ερευνητής για τον καρκίνο του μαστού στο Πανεπιστήμιο του Κονέκτικατ εξηγεί ότι το βιολογικό ρολόι έχει ρυθμιστεί από τη φύση ώστε να ακολουθεί τις κινήσεις του ήλιου. Η παραγωγή των ορμονών, η λειτουργία των γονιδίων, η θερμοκρασία του σώματος και ο μεταβολισμός είναι ρυθμισμένα έτσι ώστε να καθοδηγούνται από τις φάσεις του ήλιου. Το ηλεκτρικό φως όμως μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην εύρυθμη λειτουργία αυτού του καλοκουρδισμένου ρολογιού.

Μας προτρέπει λοιπόν να αγοράσουμε πολύ βαριές και σκούρες κουρτίνες και επίσης να ξεφορτωθούμε όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές, που με το φως που εκπέμπουν μας ενοχλούν ακόμα κι αν δεν το καταλαβαίνουμε. Έκρυσσε επίσης τον κώδωνα του κινδύνου σχετικά με τον τεχνητό φωτισμό στους δρόμους τη νύχτα που μπορεί να φωτίζει και τα σπίτια μας και που κάνει κακό ειδικά στα ακόμα

αναπτυσσόμενα παιδιά, μωρά αλλά και έμβρυα που βρίσκονται στη μήτρα. Ο Richard Stevens μάλιστα θεωρεί ότι ο φωτισμός τη νύχτα είναι αντίστοιχης σημασίας και ανησυχίας με την κλιματική αλλαγή. Η αναστάτωση του βιολογικού ρολογιού θεωρείται ότι μειώνει την έκκριση της [μελατονίνης](#), μίας ορμόνης που βοηθά να κρατιούνται υπό έλεγχο οι καρκινικοί όγκοι του μαστού. Άλλωστε, πολλές έρευνες έχουν συσχετίσει την εργασία σε βάρδιες - όπου οι εργαζόμενοι δεν κοιμούνται στο σκοτάδι της νύχτας αλλά την ημέρα - με τον καρκίνο του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου.



Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)