

22 Μαρτίου 2016

# Η φωταψία είναι καλή για την ασφάλεια, όχι όμως και για την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



## ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Οι καλοφωτισμένοι δρόμοι είναι καλοί για την ασφάλειά μας αλλά μπορεί να επιβαρύνει την υγεία μας, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η μελέτη δείχνει ότι αν σε μια γειτονιά υπάρχει φωταψία το βράδυ, στα όρια της φωτορύπανσης, τότε οι κάτοικοι της περιοχής αρχίζουν να μην κοιμούνται τόσο καλά - και η αϋπνία, με τη σειρά της, μπορεί να φέρει άλλα προβλήματα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Μορίς Οχαγιόν του Πανεπιστημίου Στάνφορντ της Καλιφόρνια, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας στο Βανκούβερ του Καναδά,

μελέτησαν επί μια οκταετία 15.863 ανθρώπους. Οι τελευταίοι καλούνταν ανά τακτικά διαστήματα να περιγράψουν τον ύπνο τους και άλλα ιατρικά προβλήματα τους.

Οι ερευνητές συσχέτισαν αυτά τα στοιχεία με το πόσο εκτεθειμένοι σε υπαίθριο τεχνητό φωτισμό ήσαν οι συμμετέχοντες στην μελέτη. Όπως υπολογίσθηκε, όποιος ζούσε σε πόλη άνω των 500.000 κατοίκων, εκτίθετο τα βράδια σε τριπλάσιο έως εξαπλάσιο φωτισμό σε σχέση με έναν κάτοικο μικρής πόλης ή της υπαίθρου.

Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι το έντονο νυχτερινό τεχνητό φως επηρεάζει αρνητικά τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου. Όσοι ζουν σε καλοφωτισμένα μέρη, είναι κατά μέσο όρο 6% πιθανότερο να κοιμούνται λιγότερες από έξι ώρες. Είναι επίσης πιο ανικανοποίητοι σε σχέση με την ποιότητα του ύπνου τους (29% έναντι 16% όσων ζουν σε λιγότερο φωτισμένες περιοχές).

Όσοι κοιμούνται -ή προσπαθούν να κοιμηθούν- με έντονα φώτα έξω στο δρόμο, είναι πιθανότερο να αναφέρουν ότι την επόμενη μέρα νιώθουν κόπωση (9% έναντι 7%) και υπνηλία (6% έναντι 2%), αλλά και να ξυπνούν μέσα στη νύχτα (19% έναντι 13%, όταν ο δρόμος είναι σκοτεινός).

Τελικά, είναι μάλλον δύσκολο να τα έχει κανείς όλα σε αυτή τη ζωή: και ασφάλεια και καλό ύπνο.

**Πηγή:** [ethnos.gr](http://ethnos.gr)