

# Stammi Bene

*I consigli del medico*

## Dormire con la luce accesa non fa bene alla salute



Meglio dormire al buio o con la luce accesa? Al buio, senza dubbio: dormire in un ambiente illuminato può avere conseguenze negative per la salute.

Lo confermerebbero i risultati di alcuni studi ripresi da Sara Mohammad, di Pensiero Scientifico Editore, in un recente articolo apparso su "Dottore ma è vero che...", il portale FNOMCeO dedicato alla corretta informazione scientifica.

Secondo una ricerca, pubblicata sulla rivista PNAS e realizzata dalla Northwestern University e dalla Scuola di medicina di Harvard, dormire anche solo una notte in una stanza illuminata fa registrare, il mattino dopo, un aumento dei livelli di insulina nel sangue.

Le persone, in realtà, non se ne accorgono: dormono comunque bene. Ma il cuore batte più forte e aumenta l'insulina-resistenza al risveglio, cioè si riduce la capacità delle cellule di usare l'insulina per assimilare gli zuccheri. Fattori chiari di rischio, questi, per lo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete e disturbi metabolici.

E non è tutto: gli effetti a lungo termine dell'illuminazione notturna durante il sonno sono stati studiati anche in relazione all'aumento del rischio di sovrappeso e obesità e sono associati a livelli di stanchezza oculare maggiori rispetto al dormire in una stanza buia.

Ma come interferisce la luce sulla qualità del sonno? Tra le ipotesi formulate dagli esperti, l'idea che la luce artificiale nelle ore notturne possa influenzare i processi biologici che regolano l'appe-

tito e il consumo di calorie, alterare il metabolismo del glucosio, interferendo con la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ritmo circadiano – caratterizzato da un periodo di 24 ore – dell'organismo, ed eccitare il sistema nervoso autonomo, che regola l'ormone dello stress, modula la frequenza cardiaca e in generale supervisiona l'attività degli organi coinvolti nel metabolismo.

Per avere un'ottima qualità del sonno, bisogna stare ben attenti perché ad influenzare non è solo una grande fonte di illuminazione, ma anche una luce da notte, il display di una radiosveglia, il led di una tv, una luce che arriva da altre stanze o una luce esterna filtrata dalle finestre. Le palpebre, infatti, anche se chiuse, non bloccano del tutto l'ingresso della luce nell'organismo, permettendo ad alcune cellule della retina di continuare a inviare al cervello l'informazione che l'ambiente in cui ci troviamo è illuminato.

Per minimizzare, allora, l'esposizione alla luce durante il sonno qualche trucco c'è: si possono dotare le stanze da letto di tende oscuranti, si può indossare una mascherina sugli occhi per dormire, meglio spegnere la televisione, il cellulare e gli altri dispositivi digitali e le lampade prima di addormentarsi; e, se proprio non si può rinunciare a una luce accesa, scegliere una lampadina sulle tonalità del rosso piuttosto che del blu: gli studi, infatti, dimostrano che la luce rossa migliora la qualità del sonno.



di  
**Chiara Semenzato**

***Dormire anche solo una notte in una stanza illuminata fa registrare, il mattino dopo, un aumento dei livelli di insulina nel sangue***

in collaborazione con

