LUCE BLU

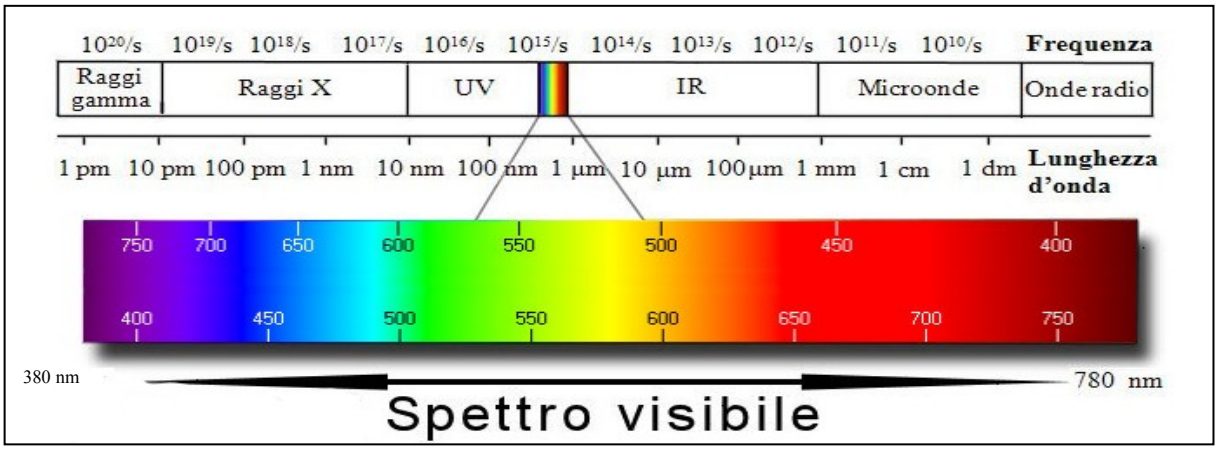
Questa sconosciuta

Negli ultimi anni
se ne parla spesso.

Che cos'è?
Dove si trova?
Che danni può procurare
alla Tua salute?

Come funziona la vista

Il nostro occhio é progettato per percepire determinate frequenze energetiche che il cervello interpreta come luce e colore. Il suo raggio di funzionalità é tra 380 nm e 780 nm. Sopra i 780nm ci sono i raggi infrarossi (che non siamo in grado di vedere). Sotto la frequenza di 380nm ci sono gli ultravioletti (che non siamo in grado di vedere e sono dannosi).



La luce blu è compresa tra i 380 e i 500 nm. Essa è particolarmente dannosa tra i 390 e i 455 nm ed è emessa da luci a LED e allo xeno, dalle lampadine a basso consumo e da tutte gli schermi di PC, Tablet, Smartphone e TV.

Luce blu si o no?

Vi è un dibattito sugli effetti benefici e su quelli nocivi della luce blu.
Da un lato, la luce blu può rappresentare un utile strumento per combattere la depressione invernale e l'insonnia. Dall'altro, essa può causare danni permanenti all'occhio umano.
Quali sono le sue caratteristiche?Perché il nostro corpo necessita degli effetti biologici di questa lunghezza d'onda? Come dovremmo proteggerci dagli effetti potenzialmente nocivi della luce blu?

Benefici della luce blu

La luce non ci aiuta solo a vedere, ma è anche un importante mezzo per regolare i nostri ritmi biologici e influisce sul nostro benessere generale. Il sentirci o meno svegli, concentrati e produttivi e l'essere pieni di energia e in salute dipende anche dalla luce. Studi scientifici hanno confermato l'effetto biologico della luce sul nostro corpo. La luce ultravioletta ad esempio influisce sulla produzione di vitamine e sul nostro equilibrio ormonale (gli ormoni nel corpo regolano il modo in cui le persone si sentono nonché il loro ciclo sonno-veglia.)

La luce, e in particolare la luce blu, influisce anche sul nostro benessere psicologico. Per questo motivo la fototerapia viene utilizzata con successo per trattare la depressione invernale e l'insonnia. Ma, come accade, vale il detto "tutto con moderazione". Un'esposizione eccessiva alla luce comporta anche certi rischi e può addirittura essere dannosa.

Effetti nocivi della luce blu

Una quantità eccessiva di luce nell'intervallo ultravioletto e blu-violetto può danneggiare l'occhio umano. Oltre a provocare un'infiammazione dolorosa della congiuntiva e della cornea, può anche causare danni al cristallino (p. es. cataratta) e, in particolare, alla retina (degenerazione maculare).

Questo è il motivo per cui è così importante indossare occhiali da sole con una protezione del 100% contro i raggi UV in condizioni di intensa luce solare, soprattutto in presenza di forte abbagliamento, come su uno specchio d'acqua o sulle piste da sci.

Gli effetti di una sovraesposizione da Luce Blu possono essere suddivisi nel breve e medio/lungo periodo.

Nel breve periodo, quindi dopo 6-8 ore, il 91% delle persone soffre di:

- **Rossore e occhi irritati:** per il lungo tempo trascorso a fissare schermi retroilluminati;
- **Secchezza degli occhi:** dovuta alla minor frequenza dell'ammiccamento (battito di ciglia) e alla conseguente minor lacrimazione e lubrificazione del tessuto trasparente che si trova nella parte anteriore dell'occhio;
- **Astenopia:** stanchezza visiva per l'eccessiva esposizione alla Luce Blu e lo sforzo della lettura di caratteri molto piccoli;
- **Insonnia:** la Luce Blu inibisce la secrezione di melatonina;
- **Mal di testa:** per l'eccessivo affaticamento degli occhi.

Con la riduzione della luce blu fin da subito l'effetto riposante e protettivo è palese. Gli occhi risultano meno affaticati e più riposati. Ecco perché è tanto importante proteggere gli occhi dall'esposizione prolungata alla luce blu. Le funzioni o le app che in alcuni telefoni sono installate, non proteggono dalla luce blu, ma attenuano solo i colori dello smartphone.

Come proteggersi

Nello specifico per la luce blu sono a disposizione occhiali con filtri neutri o graduati già pronti che aiutano a proteggere gli occhi; in alternativa è possibile avere occhiali su misura con lenti neutre o graduate create con un innovativo nuovo materiale che offre una protezione UV (UVA/UVB) al 100% e un'adeguata attenuazione della luce blu ad alta energia.

Per aiutare a proteggere la vostra vista, abbiamo a disposizione pellicole protettive, testate dall'Università di Torino, da applicare sugli schermi di pc, tablet e smartphone, che annullano l'effetto abbagliamento, creando condizioni migliori soprattutto per chi passa molte ore davanti agli schermi, per una visione più confortevole ed una riduzione dei sintomi sopra descritti.

il sapere passa attraverso gli occhi.