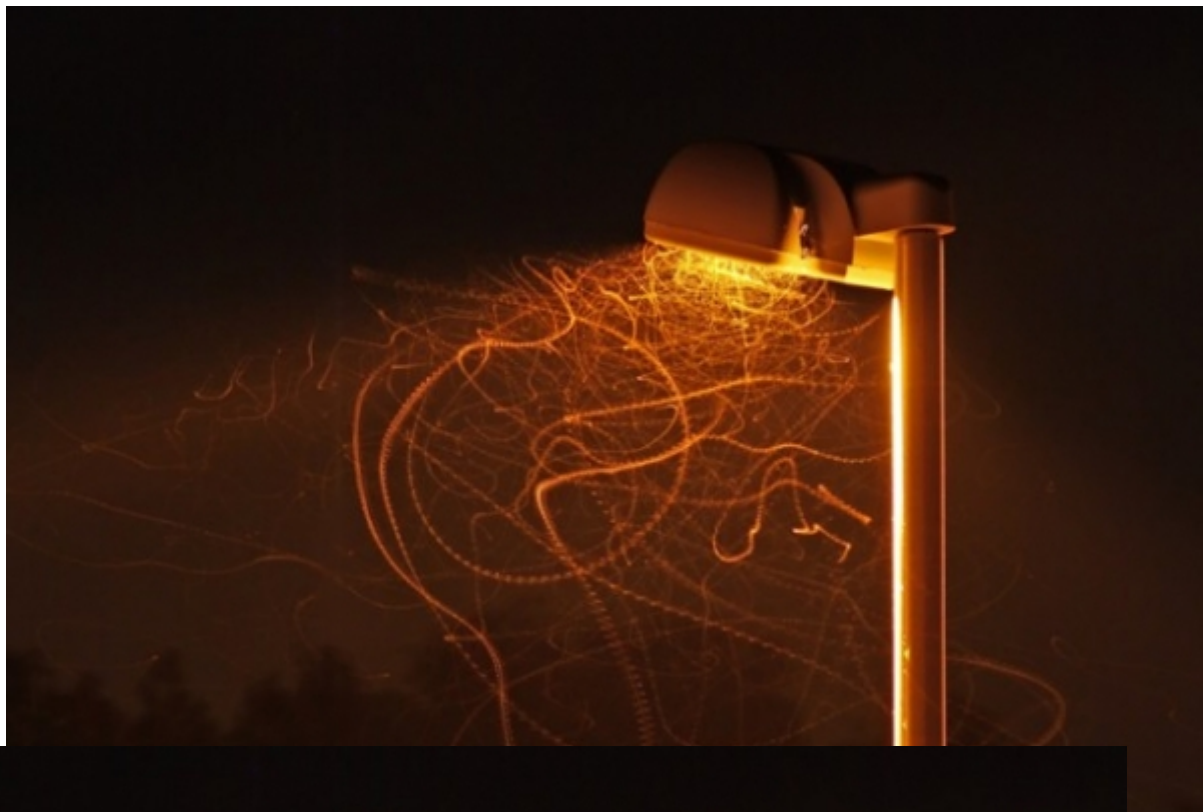


25 Αυγούστου 2016

## Τι προκαλεί το τεχνητό φως στην υγεία μας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



0

φυσικός κύκλος του φωτός και του σκότους είναι πολύ σημαντικός για τα

θηλαστικά και επομένως και για τον άνθρωπο, σύμφωνα με τους επιστήμονες.

Τι σχέση έχει όμως το φυσικό φως με το τεχνητό και πώς επηρεάζει αυτό την υγεία μας; Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, η μεγάλη έκθεση σε τεχνητό φως έχει αρνητικές επιδράσεις και προκαλεί προβλήματα στην υγεία του ανθρώπου.

Μετά από έρευνες, οι ειδικοί κατέληξαν ότι η έκθεση σε συνεχές τεχνητό φως προκαλεί σταδιακά απώλεια μυϊκής μάζας ενώ όσοι εκτίθεται σε αυτό μπορεί να παρουσιάσουν πρώιμες ενδείξεις οστεοπόρωσης και το ανοσοποιητικό τους να βρίσκεται σε κατάσταση υπερδιέγερσης σαν να πάσχουν από λοίμωξη. Όταν οι κύκλοι φωτός-σκότους διαταράσσονται συχνά, τότε επηρεάζονται αρνητικά και πολλοί παράμετροι της υγείας που έχουν να κάνουν με την κατάσταση των οστών, την οστεοπόρωση, τους μύες, το ανοσοποιητικό σύστημα και τον δείκτη φλεγμονής του οργανισμού.

Οι ειδικοί συνιστούν έκθεση στο φυσικό φως και όχι υπερβολική στο τεχνητό ενώ πρέπει να ακολουθούμε τον φυσικό ημερήσιο κύκλο και το βιολογικό μας ρολόι.

**Πηγή:** [baby.gr](http://baby.gr)