



IL POTERE DELLA LUCE

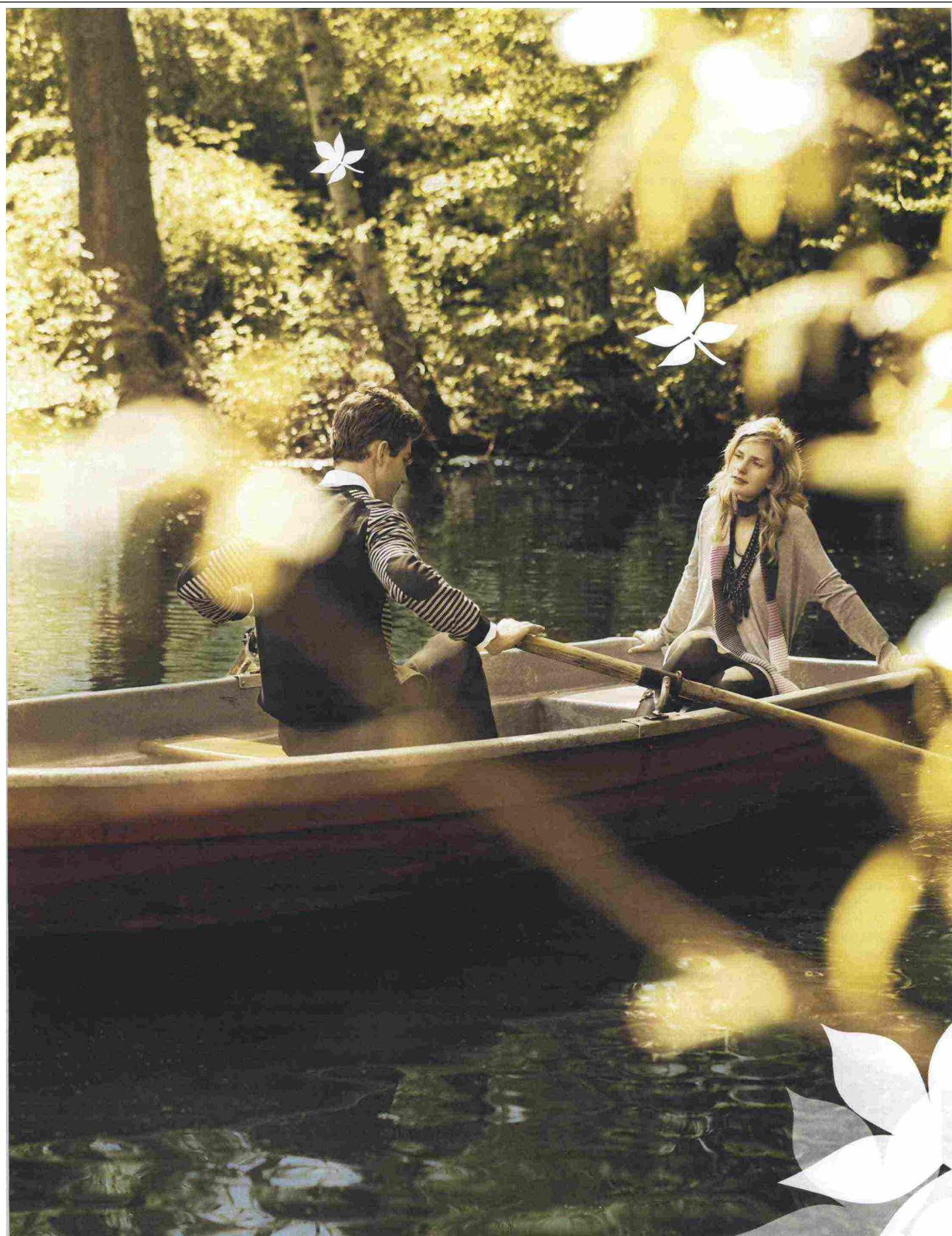
come star bene quando
le giornate si accorciano

Si chiama SAD, disturbo affettivo stagionale: il buio stimola la produzione di melatonina, l'ormone del sonno che ci "spegne" le energie. Ecco come favorire l'adattamento del corpo alla stagione fredda, regolare l'orologio interno delle nostre cellule, tenere alto il buonumore. E una mini-guida pratica all'elioterapia

DI MARIATERESA TRUNCELLITO

Davvero vogliono abolire l'ora legale? Ferale notizia! Lo so che molta gente risente del jet lag da spostamento delle lancette. Ma per me significa soprattutto un'ora di luce in meno. Allo stesso modo, l'inverno non mi mette malinconia per il calo della temperatura, ma perché alle quattro di pomeriggio – a volte prima – bisogna accendere la luce. Non sono una fissata: mi dà ragione un libro appena uscito che mette in luce... i tanti benefici della luce per la nostra psiche e per la nostra salute. *Il potere della luce che cura*, di Karl Ryberg (ed. Sperling & Kupfer), architetto, psicologo e ricercatore svedese, uno dei massimi esperti internazionali in fotobiologia terapeutica artificiale e tra i fondatori dell'International Light Association, è una miniera di informazioni su come approfittarne, ricreare indoor le condizioni degli ambienti naturali, ottimizzare i benefici dell'esposizione al sole senza rischi per la pelle, prevenire l'affaticamento ►

Donja Pitsch / Trunk Archive



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

natural WELLNESS IL POTERE DELLA LUCE

degli occhi e i cali di vista, e, soprattutto, ri-settare dolcemente il nostro orologio interno per ritrovare energia e benessere.

Oggi trascorriamo circa il 90 per cento del nostro tempo tra case buie e uffici con i neon, spesso connessi a computer e smartphone che emettono una luce blu dannosa per gli occhi. Ma biologicamente siamo ancora programmati per rispondere agli stimoli della luce solare, che detta i tempi di sonno-veglia e regola molti processi chimicofisici del nostro corpo. Perdere il contatto con la normale alternanza di giorno e notte, sostituendola con fonti artificiali inadeguate, manda in tilt l'organismo: disturbi alimentari e dell'umore, insonnia, deficit di attenzione, mal di testa, spossatezza, irritabilità sono tutti riconducibili a una cronica privazione di luce naturale. La scienza moderna, per altro, non fa che confermare quello che l'uomo - anche quando era un semplice contadino - ha sempre saputo: infatti in tutte le tradizioni ci sono feste dedicate alla luce, basti citare le nostre feste cristiane (che però riprendono riti pagani) come Natale, Santa Lucia, la Candelora, il falò di Sant'Antonio Abate e cadono in inverno, proprio nel periodo in cui ce n'è di meno.

DISTURBI DELL'UMORE

L'autore racconta che, fino a pochi anni fa, in Svezia le scuole non avevano finestre e solo luce artificiale per "favorire la concentrazione" isolando i ragazzi dall'ambiente esterno. Ma forse proprio ciò ha fatto sì che fino al 2015 in scienza, matematica e letteratura gli studenti svedesi avessero performance inferiori rispetto a quelle registrate dall'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE). Le brusche variazioni stagionali della luce - sole che non tramonta mai d'estate, inverni costituiti da notti interminabili - fanno sì che in Svezia i disturbi dell'umore rappresentino una malattia nazionale. Il "disturbo affettivo stagionale" (SAD) è stato descritto per la prima volta nel 1984 da Rosenthal: il buio stimola la produzione di melatonina, l'ormone del sonno che ci "spegne" le energie. Da quella scoperta, molti studi sono stati condotti sull'utilizzo della luce artificiale a forti dosaggi per imitare quella solare con benefici sulla mente. Poi il campo si è via via allargato, fino al laser, la cui luce, a diversi dosaggi, migliora le capacità intellettive,

accelera la rimarginazione delle ferite e la riparazione dei tessuti cutanei, non lascia cicatrici sulla pelle e cura patologie dolorose come l'osteoartrite.

OGNI CELLULA HA UN OROLOGIO INTERNO

Sappiamo tutte che ogni volta che andiamo al mare o prendiamo il sole in montagna o passiamo una giornata all'aria aperta il nostro senso di benessere migliora. Secondo alcuni ricercatori il SAD sarebbe un'eredità del letargo adottato dalle prime specie umane per risparmiare energia in fasi delicate, per esempio in gravidanza, e questo potrebbe spiegare la maggiore incidenza nelle donne rispetto agli uomini. In generale, le ricerche confermano che la mancanza del periodo invernale ha un impatto sulle regioni del cervello che producono serotonina, un composto chimico che regola l'umore. È fondamentale anche l'alternanza della luce col buio, perché su questo il nostro organismo regola riposo e attività. Su tale principio si basa la cronobiologia e lo studio dei ritmi circadiani: ogni cellula ha un orologio interno, con reazioni chimiche adatte alla situazione ambientale che si ripetono nelle ventiquattro ore. Direttore d'orchestra il sole, che attiva un cronometro nel cervello che, a sua volta, innesca le funzioni dell'organismo, calibrate in base alle gradazioni di luce e buio.

INTERNO BUIO, GIORNO

La luce elettrica ha inciso in modo determinante sui nostri ritmi di vita: trascorriamo più tempo in ambienti chiusi e illuminati con impianti artificiali lavorando un numero via via crescente di ore, seguito da possibili divertimenti notturni. Molti studi hanno dimostrato che la luce elettrica condiziona anche i cicli di sonno, rallentando, per esempio, lo "spegnimento" mattutino della melatonina: i soggetti esposti alla luce elettrica impiegano più tempo a svegliarsi completamente e hanno una sonnolenza persistente. Uno studio della Harvard Medical School sui turni di lavoro del personale ospedaliero ha scoperto che più durava il turno, più aumentava il ►

SOLE, CIBI, ACQUA Fai il pieno di vitamina D

Svolge un ruolo chiave per il nostro benessere psicofisico. Il calcio, essenziale per la salute delle ossa, si assorbe grazie alla sua decisiva intermediazione. Ma questa vitamina, che interviene anche nel sistema immunitario, è fondamentale anche nella prevenzione di altre patologie, dal diabete all'Alzheimer, dall'asma all'infarto. Possiamo assumerla anche mangiando salmone o merluzzo, tuorlo d'uovo e formaggio. E, ancora più facile, bevendo un'acqua minerale che ne sia ricca: secondo i dati di Mineracqua, le prime "in classifica" sono Ferrarelle (441 mg/l), Sangemini (331), Lete (314). Controllate sempre l'etichetta.

PERICOLO SCHERMO Difendiamoci dalla luce blu

Emanata da tablet, telefonini e pc incide sulla produzione di melatonina, l'ormone del sonno, e mette a dura prova i nostri occhi. Per prevenire affaticamento e patologie oculari, oltre a filtri appositi per gli occhiali:

- **Seguite la regola del 20-20-6.** Ogni venti minuti, alzate lo sguardo dal computer e puntatelo per venti secondi su un oggetto a sei metri di distanza.
- **Battete spesso le palpebre.** Fissando uno schermo, senza volerlo ce ne dimentichiamo e dunque non idratiamo gli occhi con il fluido lacrimale.
- **Usate monitor antiriflesso** e, alla sera, telefonini in modalità notturna.
- **Mantenete il computer** da 50 a 100 centimetri da voi.

natural
WELLNESS IL POTERE DELLA LUCE

rischio che il medico rappresentasse sulle strade un pericolo per sé e per gli altri. Non possiamo tornare a vivere nelle caverne, ma le aree più primitive del nostro cervello reagiscono ancora d'istinto alla luce naturale: perciò al mattino una semplice passeggiata in un parco, magari per andare al lavoro dopo aver lasciato l'auto nei pressi, può far bene al nostro risveglio e al nostro umore.

SCRIVANIA CON VISTA

Uno studio condotto dalla Northwestern University di Chicago e pubblicato da *Psychology Today* ha mostrato che nel confronto tra uffici con e senza finestre, i dipendenti dei primi dormivano in media quarantasei minuti in più per notte, mentre quelli del secondo gruppo denunciavano scarsa vitalità e bassa qualità del sonno, con irrequietezza notturna e sonnolenza diurna. E quindi? Se non possiamo cambiare l'ambiente di lavoro, almeno cerchiamo di passare più tempo all'aria aperta: dopo quella mattutina, aggiungiamo una passeggiata in pausa pranzo, anche di soli venti minuti. Anche se non siamo sotto il solleone estivo, i raggi ultra violetti (UVA e UVB) continuano a esserci, favorendo l'invecchiamento della pelle e, alla lunga, malattie oculari (come la degenerazione maculare e la cataratta): ergo, non rinunciamo a creme con fattore di protezione solare né a validi occhiali da sole, anche nella stagione autunnale. Ecco inoltre alcuni consigli pratici per fare ogni giorno il pieno di luce.

ELIOTERAPIA IN 7 MOSSE

- **Aprire le persiane.** Che vantaggio c'è a passare la vita al buio, con le tapparelle abbassate, in penombra? Aprite le finestre al sole! I suoi fasci screziati mettono di buonumore e rendono più luminose le nostre case.
- **Evitare gli ambienti cupi.** Centri commerciali o i luoghi di lavoro in seminterrati costituiscono un problema: approfittiamo delle pause per uscire all'aperto, anche per soli 10 minuti. Per il resto del tempo, evitiamo di trascorrere lì le pause. La fame di luce induce a mangiare più del dovuto, scompensa il ritmo circadiano e in alcuni casi contribuisce persino ad accorciare la vita.
- **Proteggersi sì, ma con giudizio.** L'allarme sui rischi dovuti a un'esposizione eccessiva al sole - in particolare i tumori della pelle - ha diffuso a macchia d'olio precauzioni come i

cappelli a falda larga e i filtri solari. Oggi che abbiamo imparato a proteggerci, il rischio è il deficit di vitamina D, che è molto diffuso anche in Italia: secondo la SIOMMMS, Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro, ne è carente ben l'80 per cento di noi e ciò può aumentare il rischio di fratture nella terza età.

• **Luce contro l'ipertensione.** Secondo Martin Feelisch, docente della University of Southampton, il monossido di azoto che abbonda nei tessuti epidermici contribuisce alla modulazione della pressione e si trasferisce nel sangue proprio grazie all'azione del sole. Alcuni studi indicano anche un ruolo della vitamina D nella produzione di colesterolo buono e di insulina.

• **L'abbronzatura ci rinforza contro le infezioni.** Nei loro studi sulle cellule T, gli scienziati del Georgetown University Medical Center hanno scoperto che l'esposizione solare è essenziale per rafforzare il sistema immunitario, la produzione di linfociti e la tolleranza allo stress. Aumenta anche l'efficienza e l'ossigenazione circolatoria e depura il sangue dalle scorie. La "dose" raccomandata? Un'esposizione almeno parziale del corpo (viso, mani, braccia, gambe) per una ventina di minuti, tre o quattro volte la settimana.

• **Lampade abbronzanti?** Sì. La loro luce di solito si compone di raggi UVA per il 95 per cento e per il 5 per cento di UVB: sono questi ultimi, associati al rischio di melanoma, che le rendono sconsigliate. Secondo Karl Ryberg usate in modo sporadico e per periodi brevi anche le lampade abbronzanti possono offrire un po' di sollievo a chi soffre di gravi depressioni stagionali, ma non c'è un unanime consenso scientifico, data la gravità delle controindicazioni.

• **In movimento.** Se all'aria aperta ci si muove, i benefici del sole si moltiplicano: se il clima lo consente, la domenica dovremmo praticare attività outdoor, come passeggiare a piedi o in bicicletta, fare jogging o tai chi.

• **Attenzione in montagna.** La luce ultravioletta aumenta insieme all'altitudine, perché diminuisce la quantità d'aria in grado di assorbirla. Quindi, massima cautela e protezione di viso e occhi sempre. 

FAI LA LAMPADA?
La fototerapia
a casa

Prima di acquistare una lampada da fototerapia contro la SAD, verificate che il dispositivo sia certificato da enti di controllo o da associazioni mediche. Assicuratevi che la luce emessa sia sufficiente ai fini terapeutici: il minimo indispensabile è di 2.500 lux, il livello ottimale è 10.000 lux, con sedute di almeno quindici-venti minuti tutte le mattine (nel pomeriggio l'esposizione può interferire con il ciclo del sonno). Le ricerche più recenti raccomandano la luce blu al posto di quella bianca, perché permette terapie più brevi, ma è controindicata per chi soffre di disturbi oculari o di emicranie.

CONTRO I TUMORI
La terapia
fotodinamica

È utilizzata per il trattamento di carcinomi cutanei o forme precancerose: una sostanza (il metil-aminolevulinato), sotto una specifica fonte luminosa, si attiva provocando la morte delle cellule tumorali. «Un'applicazione classica è il trattamento delle cheratosi attiniche», dice Piergiacomo Calzavara Pinton, Presidente SIDeMaST (Società italiana di dermatologia e delle malattie sessualmente trasmesse), lesioni che colpiscono chi passa molte ore al sole, come vigili, edili, giardinieri, sportivi». Aggiunge Magda Belmontesi, dermatologa: «Risultati promettenti sono stati ottenuti anche nella cura dell'acne volgare e per contrastare i danni da fotoinvecchiamento del volto, migliorando la texture cutanea, appianando le rughe e schiarendo le macchie da esposizione solare».