

Το μπλε φως «ξυπνάει» τον εγκέφαλο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Αλλαγές» στο βιολογικό ρολόι του οργανισμού προκαλεί το μπλε φως, ξυπνώντας τον εγκέφαλο

Είναι πιο δραστικό από την καφεΐνη και κρατάει τον εγκέφαλο σε εγρήγορση

Ξυπνήστε με ένα φλιτζάνι ζεστό καφέ, ή ανάβοντας... το μπλε φως! Αυτό υποστηρίζουν σουηδοί επιστήμονες από το [Πανεπιστήμιο Mid Sweden](#), οι οποίοι μελέτησαν τη δράση της καφεΐνης και του μπλε φωτός στον εγκέφαλο.

Διαπίστωσαν λοιπόν, ότι οι εθελοντές που εκτίθεντο σε μπλε φως εμφάνιζαν καλύτερες επιδόσεις σε τεστ σχετικά με τη λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ έχαναν δυσκολότερα την προσοχή τους συγκριτικά με άλλους.

«Το μπλε φως φάνηκε να επηρεάζει θετικά μια σειρά από “ρυθμίσεις” του οργανισμού, ανάμεσα στις οποίες συγκαταλέγονται η γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου και η κατάσταση εγρήγορσης» αναφέρουν οι επιστήμονες. Ξεκαθαρίζουν ωστόσο ότι η ώρα έκθεσης στο μπλε φως θα πρέπει να είναι συγκεκριμένη, καθώς αν κάτι τέτοιο συμβεί κατά τις νυχτερινές ώρες μπορεί να διαταράξει το βιολογικό ρολόι του οργανισμού, προκαλώντας προβλήματα ύπνου.

Φωτεινή μπλε «δύναμη»

Τα νέα ευρήματα έρχονται να προστεθούν σε εκείνα προηγούμενων μελετών σύμφωνα με τα οποία το μπλε φως μπορεί να βελτιώσει γνωστικές ικανότητες όπως π.χ. η μνήμη, η εγρήγορση και ο χρόνος αντίδρασης.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το μπλε φως είναι ικανό να πυροδοτήσει βιολογικές αλλαγές στον οργανισμό και για τον λόγο αυτόν ήδη χρησιμοποιείται στο πλαίσιο ιατρικών θεραπειών.

Πρόσφατα, επιστήμονες από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Χαϊδελβέργης, ανέπτυξαν ένα τεχνολογικά προηγμένο επίθεμα το οποίο μεταδίδει μπλε φως στο σημείο του πόνου, περιορίζοντάς τον.

Από την άλλη πλευρά, **μελέτη** του Πανεπιστημίου Complutense της Μαδρίτης, η οποία είχε δημοσιευθεί στο επιστημονικό έντυπο «Photochemistry and Photobiology», είχε δείξει ότι η έκθεση στο μπλε φως των LED μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτη βλάβη στην όραση μειώνοντας τη διάρκεια ζωής των φωτοϋποδοχέων, των πολύτιμων φωτοευαίσθητων κυττάρων των ματιών μας.

Ειρήνη Βενιού

Πηγή: tovima.gr