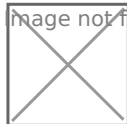


Οι λάμπες LED για φωτισμό δρόμων βλάπτουν την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[lampes-led-ygia-131006](#)

Το κυανό φως που εκπέμπουν ορισμένες λάμπες LED που χρησιμοποιούνται για το φωτισμό δρόμων είναι τόσο έντονο που βλάπτει τόσο την υγεία του ανθρώπου όσο και τα τοπικά οικοσυστήματα.

Συγκεκριμένα, το κυανό φως απορρυθμίζει το βιολογικό ρολόι με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων, αναφέρει μια νέα έκθεση που υπογράφει ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος (AMA).

Το βασικό ρολόι του ανθρώπινου εγκεφάλου βρίσκεται στον λεγόμενο υπερχιασματικό πυρήνα, περίπου στη μέση του κεφαλιού, ο οποίος μεταξύ άλλων δέχεται πληροφορίες για τα επίπεδα φωτισμού από εξειδικευμένα κύτταρα του αμφιβληστροειδή χιτώνα στα μάτια.

Τα κύτταρα αυτά είναι πιο ευαίσθητα στο κυανό φως του πρωινού, το οποίο ουσιαστικά ενημερώνει τον εγκέφαλο ότι έχει ξημερώσει.

Προηγούμενες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η νυχτερινή έκθεση στο γαλάζιο φως που εκπέμπουν οι οθόνες των ηλεκτρονικών υπολογιστών και πολλές λάμπες LED αποσυντονίζει το βιολογικό ρολόι και αυξάνει έτσι τον κίνδυνο μεταβολικών διαταραχών.

Σύμφωνα με τον AMA, το κυανό φως μπορεί να μειώσει την έκκριση μελατονίνης στον οργανισμό και να διαταράξει τον κιρκαδικό ρυθμό του οργανισμού.

Η έκθεση του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου εστιάζει στα φωτιστικά σώματα των δρόμων, στα οποία πλέον ενσωματώνεται η τεχνολογία εξοικονόμησης ενέργειας LED αντί για τη συμβατική των κίτρινων λαμπτήρων νατρίου που εκπέμπουν το γνωστό «θερμό» φως.

Η έκθεση προειδοποιεί ότι οι λαμπτήρες LED με υψηλά επίπεδα κυανού, «ψυχρού» φωτός διαταράσσουν τον κύκλο ύπνου-εγρήγορσης πέντε φορές περισσότερο σε σχέση με τις συμβατικές λάμπες των δρόμων. Επιπλέον,

πρόσφατες μεγάλες έρευνες έχουν δείξει ο ισχυρός φωτισμός των δρόμων σχετίζεται με μείωση της διάρκειας του ύπνου, υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας, καθώς και αυξημένο κίνδυνο καρκίνου.

Εκτός από την ανθρώπινη υγεία, επισημαίνει η έκθεση, τα μπλε φώτα LED δυνητικά επηρεάζουν το βιολογικό ρολόι πολλών ακόμα οργανισμών.

Πολλά πουλιά μεταναστεύουν νωρίτερα, θαλάσσιες χελώνες στη φάση της ωοτοκίας κατευθύνονται προς τα φώτα παραθαλάσσιων ταβερνών και μπαρ αντί για τη θάλασσα, όπως συχνά συμβαίνει στην Ελλάδα, νυχτοπεταλούδες και άλλοι νυκτόβιοι επικονιαστές αποπροσανατολίζονται.

—Τι συστήνουν για το φωτισμό στους δρόμους

Ο Σύλλογος υποστηρίζει τη χρήση αποδοτικών LED προκειμένου να μειωθεί η κατανάλωση ρεύματος και η χρήση ορυκτών καυσίμων, προχωρά όμως σε συστάσεις για την προστασία της υγείας.

Σημαντικότερη από αυτές είναι η χρήση λαμπτήρων LED με ανώτατη θερμοκρασία χρώματος 3.000 βαθμούς Κέλβιν. Η θερμοκρασία χρώματος χρησιμοποιείται ως μέτρο του φασματικού περιεχομένου του φωτός: όσο μεγαλύτερη η θερμοκρασία, τόσο μεγαλύτερη η αναλογία μπλε φωτός.

Συγκριτικά, οι παλιοί λαμπτήρες πυρακτώσεως είχαν θερμοκρασία χρώματος 2.400 βαθμούς Κέλβιν.

Ακόμα, ο Σύλλογος προτείνει τη χρήση φωτιστικών σωμάτων που δεν επιτρέπουν τη διαρροή φωτός προς τον ουρανό ή προς τα πλάγια ώστε να μην αυξάνεται η φωτορρύπανση.

Οι συντάκτες της μελέτης επισημαίνουν ότι ανάλογες προτάσεις έχει καταθέσει η οργάνωση International Dark-Sky Association, η οποία απευθύνει έκκληση για μείωση της φωτορρύπανσης η οποία υπονομεύει την αστρονομία.

Υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη η φωτορρύπανση έχει «μολύνει» το 80% των ουρανών της Γης.

Πηγή:[econews](https://www.econews.gr)