

Soffri d'insonnia? Tutta colpa della tecnologia

Scritto da Francesca Columbu

Domenica 04 Agosto 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 27 Agosto 2013 09:26

Una recente ricerca, condotta dalla Rensselaer Polytechnic Institute di New York, ha dimostrato come l'utilizzo eccessivo dei nuovi dispositivi hi-tec influenzi negativamente sul nostro stato di salute. Chiamati in causa, quali responsabili di questo incomodo, sono i display Lcd degli smartphone, tablet, laptop e televisori, che influirebbero secondo gli studi sull'insonnia e nel lungo periodo su obesità, cancro, depressioni e problemi cardiaci. Il rischio è che questi strumenti, tanto desiderati e dei quali non si riesce più a fare a meno, potrebbero per davvero cambiare la nostra vita e questa volta in peggio. Il vero "nemico" per la nostra salute sarebbe il monitor "retroilluminato" che, secondo i ricercatori universitari, inibirebbe la capacità del corpo di produrre l'ormone che regola il sonno e la veglia, ossia la melatonina.

L'Università statunitense, specializzata nel campo scientifico e tecnologico, nel realizzare i suoi studi ha coinvolto 13 volontari di età intorno ai 20 anni, dimostrando che dopo due ore di utilizzo dell'I-Pad prima di andare a dormire nei soggetti i livelli di melatonina subivano un calo medio del 23%; con una sola ora di esposizione al tablet non si è rilevato nessun cambiamento significativo. "Gli sviluppi della tecnologia – ha commentato la ricercatrice Brittany Wood, fra le autrici dello studio – hanno favorito la nascita di schermi più grandi e brillanti su televisori, computer e telefoni cellulari. E questo è particolarmente preoccupante per utenti come i giovani adulti e gli adolescenti, che tendono a fare le ore piccole". Di recente il dibattito in rete si è riaperto e anche Charles Czeisler, professore dell'Università di Harvard, ci mette in guardia sui pericoli delle luci blu, richiedendo una più approfondita analisi sul tema. Il 22 maggio scorso sulla rivista Nature scriveva: "La tecnologia ha effettivamente slegato i ritmi del nostro corpo dalla normale giornata di ventiquattro ore, spingendoci ad andare a letto più tardi. Distruggendo l'orologio biologico, le luci artificiali ci fanno credere che sia ancora giorno anche quando è buio". "Il sonno è essenziale per il nostro benessere fisico e mentale – prosegue Czeisler – quindi è fondamentale imparare a gestire il consumo di luce". Senza voler essere troppo disfattisti va detto però che ci sono differenti correnti di pensiero, in merito alla fondatezza di questa ricerca e all'interno della comunità scientifica c'è chi esprime pensieri meno pessimisti. Russell Foster, docente di neurologia dell'University of Oxford, nega ad esempio una diretta relazione fra la quantità di melatonina prodotta e la qualità del sonno. Un altro report, redatto dalla Mayo Clinic dell'Arizona, propone soluzioni più soft ai possibili danni causati dai monitor Lcd: basta abbassare al minimo la luminosità degli schermi e tenere tablet e smartphone distanti trenta centimetri dal viso per evitare che le fastidiose luci inibiscano il sonno, e i sogni. "I nostri studi dimostrano che solo in caso d'illuminazione massima l'uso dei dispositivi può influenzare il livello di melatonina", ha detto il dottor Lois Krahn al Medical Daily. Ciò che emerge dalla ricerca statunitense diventa comunque un campanello di allarme e come tale, non può essere ignorato. Chi proprio non riesce a tenersi lontano dal mondo hi-tec, sia esso un adolescente, un giovane o un adulto deve essere consapevole dei rischi ai quali può andare incontro attraverso l'uso smodato, nel lungo periodo, di questi strumenti. È bene quindi

Soffri d'insonnia? Tutta colpa della tecnologia

Scritto da Francesca Columbu

Domenica 04 Agosto 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 27 Agosto 2013 09:26

ricordarsi che la moderazione resta sempre la miglior cura contro i tanti vizi del nostro vivere quotidiano.