

Většinou lidem doporučuji v ložnici závěsy, venkovní rolety, protože vím jak je důležitý spánek ve tmě a pokud žijete ve městě a jinou možnost nemáte. V noci se tvoří melatonin, důležitý jako regulátor denních rytmů a má imunostimulační a antioxidační účinky, je to lék proti nespavosti. Nyní potvrzeno vědci:

Silnější osvětlení v noci může přispět k vzniku rakoviny prsu. Tvrdí to studie, kterou zpracovali vědci na Harvardově univerzitě. Závěry vycházejí i z dat organizace Nurses' Health Study (NHS), která po desetiletí pomáhá zlepšovat povědomí o ženském zdraví.

Epidemiolog Peter James a jeho kolegové pozorovali vývoj rakoviny prsu u sester zapojených do NHS mezi lety 1989 a 2013. Pozornost přitom věnovali tomu, kde ženy bydlely a jaká byla v bezprostřední blízkosti lokality míra osvětlení.

Studie zjistila spojitost mezi osvětlením místa v noci a pozdějším rizikem vzniku rakoviny prsu. Čím bylo světla více, tím se riziko stupňovalo. Vědci přitom zohlednili i další faktory, které onemocnění ovlivňují, jako věk, počet dětí, váhu nebo užívání hormonální léčby.

Světlo negativně ovlivňuje přechod těla na noční režim, který běžně přichází po setmění. Narušuje tvorbu melatoninu, jenž má protirakovinné účinky. Silnější dopad mělo světlo u mladých žen před menopauzou.

Studie ukázala, že odchylky mezi jednotlivými místy nejsou příliš velké. Rozdíl mezi ohrožením v nejméně osvětlené a nejvíce osvětlené čtvrti je kolem 14 procent. Vědci se ale obávají, že výsledky mohou skutečná rizika podhodnocovat, jelikož nemají úplně dokonalé informace o všech faktorech, které onemocnění ovlivňují.

Expozice světla, kterou zkoumali prostřednictvím satelitních snímků, nezohledňuje individuální zdroje osvětlení. Studie je každopádně dalším argumentem v boji ekologů za snížení tzv. světelného smogu. Jeho regulaci připravuje i české Ministerstvo životního prostředí.

Zdroj internet