

Occhio alla luce blu: a letto senza smartphone

Questo articolo pubblicato su [Focus](#) spiega le conseguenze dannose della luce blu emessa dagli smartphone:

Chi di voi farebbe a meno dello smartphone? Ben pochi probabilmente. Ma limitarne l'uso, soprattutto la sera, è uno sforzo che vale proprio la pena di fare. Se non è bastato dimostrare che [ha mediamente peggiorato l'intimità di coppia](#) e [la qualità del nostro sonno](#), c'è un motivo in più per metterlo nel cassetto almeno prima di coricarsi: la **luce blu** emessa dagli schermi dei dispositivi elettronici può danneggiare i nostri occhi, anche gravemente.

OCCHIO ALLA LUCE BLU. Questo tipo di luce fa normalmente parte dello spettro naturale cui siamo esposti durante la giornata, ma smartphone e tablet ne emettono molta, troppa, poiché essendo così intensa è l'unica che rende gli schermi ben visibili anche al sole. È solo negli ultimi 10 o 20 anni che abbiamo cominciato a esporre i nostri occhi alla luce blu durante le ore notturne, dunque gli effetti a lungo termine rimangono per ora sconosciuti (o per lo meno non comprovati). Per quanto riguarda i rischi legati alla vista, [gli oftalmologi stanno studiando](#) gli effetti causati dall'esposizione costante alla luce blu, che starebbero confermando un legame con la **degenerazione maculare** precoce della retina.

CIRCOLI VIZIOSI. L'occhio umano è naturalmente predisposto per difendersi dagli effetti dannosi della luce: la pupilla si restringe, le palpebre si chiudono, lo sguardo si distoglie automaticamente per evitare che la luce entri troppo intensamente nella retina, provocandone il danneggiamento. Ma esporci a lungo ai dispositivi elettronici può compromettere queste difese naturali e peggiorare gli effetti.

A LETTO SENZA SMARTPHONE. I rischi legati alla vista non sono comunque gli unici. È scientificamente provato che la luce blu sopprime la produzione di **melatonina**, un ormone prodotto dalla ghiandola pineale preziosissimo per la regolazione dei cicli del sonno. La sua inibizione può causare insonnia e i disturbi a essa collegati ([qui un approfondimento](#)). Meglio allora perdere l'ultimo post di Facebook o un messaggio su Whatsapp e guadagnare in salute, spegnendo lo smartphone dopo cena.

