

Beneficis de la llum solar en el nostre organisme

Diversos estudis mèdics sostenen a la llum intensa, rebuda a primeres hores del dia, ajuda a sincronitzar el ritme circadiari de vigília-somio. Això significa que el contacte a la llum solar contribuirà a un millor estat de vigília durant el dia i a l'aparició del somni a l'hora correcta. Una exposició adequada a la llum natural durant el dia ajuda a dormir millor a la nit.

El Dr. Eduard Estivill, director de la Unitat del Somni de l'Hospital Universitari General de Catalunya destaca que aquests estudis demostren el paper de la llum natural a l'hora d'afavorir un bon descans durant la nit, al mateix temps que destaquen l'impacte negatiu que té la falta de llum diürna sobre la salut. Estivill, que és un referent internacional a l'hora de tractar els trastorns de sòl en nens i adults, suggereix que necessitem molta llum durant el dia i foscor durant la nit per a garantir la qualitat del somni.

Estivill apunta que altres beneficis de la llum natural per a la nostra salut són:

Millor ritme circadiari i descans. A l'inici de la jornada el marcava el sol.

Millor concentració a la feina, millor rendiment cognitiu i un menor esforç en processos de lectura, atès que la llum natural augmenta la capacitat visual.

Actua com un antidepressiu natural, en afavorir el benestar general.

Augmenta la productivitat, reduint la fatiga crònica.

Redueix la irritabilitat.

Millor salut visual.

Contribueix a la producció de vitamina D, que protegeix de certs tipus de càncer. La vitamina D ajuda a l'assimilació del calci; per això, prendre el sol en les primeres hores del dia contribueix a la formació i bon estat dels ossos.

És molt eficaç per a desinfectar i cicatritzar ferides superficials (la radiació ultraviolada elimina nombrosos microorganismes).

Millora la circulació sanguínia.

Disminueix el nivell de glucosa a la sang; és, per això, ideal per als diabètics.

Disminueix les malalties lleus.

Segons dades extretes d'una enquesta realitzada per Velux a un total de 16.000 persones a tot el món, el 82 per cent dels espanyols assegura que la llum natural els influeix en el seu estat anímic més de 10 punts per sobre de la mitjana de la resta de països. De l'estudi també es desprèn que més de la meitat dels espanyols (53%) creu que la llum natural influeix en la qualitat del somni i set de cada 10 creuen que afecta la seva productivitat.

Beneficis de la llum solar en el nostre organisme

L'especialista en són puntualitza que “hem de recordar que l'excés d'exposició al sol incrementa el risc de patir càncer de pell”. És recomanable exposar-se a la llum solar durant 15 minuts a primera hora del matí, sense protecció; si ho fem a altres hores del dia, hem d'utilitzar roba adequada, cremes protectores i mantenir sempre el cap a l'ombra recorrent a una ombrel·la o a una gorra o barret.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45