

La llum natural diürna i la foscor nocturna garanteixen una bona qualitat de son

Diversos estudis mèdics sostenen que la llum intensa, rebuda a primeres hores del dia, ajuda a sincronitzar el ritme circadiari de vigília-son. Això vol dir que el contacte amb la llum solar contribuirà a un millor estat de vigília durant el dia i a l'aparició de la son 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 la son en nens i adults, suggereix que necessitem molta llum durant el dia i foscor durant la nit per garantir la qualitat de la son.

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

- Millor ritme circadiari i descans. El començament 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 a 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 de la son i set de cada 10 creuen que afecta la seva productivitat.

L'especialista en somni 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 recurrent a un para-sol o a una gorra o barret.