

¡BUSCA LA, LUZ DEL DÍA!

Pasamos casi todo el tiempo en interiores, bañados por la iluminación artificial y con poco contacto con la luz solar. No somos conscientes del peligro que supone: la ciencia está demostrando que puede ser muy perjudicial para la salud física y mental.

—
Texto de
LINDA GEDDES / © NEW SCIENTIST

M

orten Halmo Petersen vivía en un sótano sin ventanas en Copenhague. Si no salía durante el día, perdía la noción del tiempo, se irritaba y se deprimía. “Cuando vives en un sótano solo con luz artificial, está claro que algo te falta. Es un estado emocional, físico y mental, todo mezclado”, dice Petersen. Se trata de un caso extremo, pero lo cierto es que los nuevos estilos de vida surgidos en el último siglo y medio han cambiado nuestra relación con la luz. Antes de la invención de la iluminación por gas en el

siglo XIX, la única luz artificial que empleábamos procedía del fuego, las velas o las lámparas de aceite. La gente permanecía fuera de casa muchas de las horas que permanecía despierta.

Hoy, los occidentales pasamos de media el 90 % de nuestras vidas en interiores, lo que significa que recibimos menos luz durante el día y más por la noche. Este patrón se relaciona cada vez más con el sueño irregular y las alteraciones de los ritmos circadianos, oscilaciones físicas, mentales y conductuales que siguen un ciclo de veinticuatro horas y afectan a nuestra salud. Además, la escasez de luz solar contribuye a la deficiencia de vitamina D y podría estar perjudicando a nuestros sistemas inmune y cardiovascular.

La transformación de nuestra relación con el sol influye profundamente en nuestra biología. Es por esta razón por la que personas como Petersen participan en estudios que analizan cuánto daño nos hace alejarnos de la luz y cuánta necesitamos. La buena noticia es que los investigadores están descubriendo que pequeños incrementos en la exposición a la luz natural durante el día presentan una alta gama de beneficios, desde mejorar el sueño y el estado de ánimo hasta una recuperación más rápida de enfermedades graves.



ARCHIVE COLLECTION

Linda Geddes

La autora del texto es una periodista científica británica. Este año ha publicado el libro *Chasing the Sun*, que analiza cómo nos influye la luz solar.

