

L'esposizione alla luce artificiale di notte è innaturale.



in meno di 100 anni, gli esseri umani hanno modificato radicalmente il nostro ambiente notturno, mettendo a rischio la nostra salute. A causa della rapida crescita della luce artificiale di notte, la maggior parte di noi trascorre le notti inondata di luce. Ma crogiolarsi in tutta questa luce di notte non è naturale e potrebbe mettere a dura prova la nostra salute.

Stiamo appena iniziando a comprendere le conseguenze negative di questo rapido cambiamento nel nostro ambiente. Un crescente numero di ricerche scientifiche suggerisce che la luce artificiale di notte può avere effetti negativi duraturi sulla salute umana.

“Il potere di ignorare artificialmente il ciclo naturale di luce e oscurità è un evento recente e rappresenta un esperimento fatto dall'uomo”.

– L' Associazione Medica Americana

Perché cieli bui?

La necessità di proteggere e ripristinare l'ambiente naturale notturno è più urgente che mai. L'inquinamento luminoso, definito come luce laddove non è desiderata o necessaria, influisce sulla nostra salute, sull'ambiente, sulla fauna selvatica e sulla nostra capacità di provare stupore nella notte naturale. La ricerca indica che l'inquinamento luminoso sta aumentando a un tasso medio globale del 2% all'anno.

Chi Siamo?

DarkSky International, un'organizzazione no-profit 501(c)(3) con sede a Tucson, in Arizona, si dedica alla conservazione e alla protezione dell'ambiente naturale notturno.



Aiutaci a proteggere il cielo

Il nostro lavoro è reso possibile dal supporto dei membri DarkSky. Diventa membro e sostieni il nostro lavoro nella protezione dell'ambiente naturale notturno. Unisciti a noi oggi!

**DARK
SKY.
ORG**

DarkSky International 5049
E. Broadway Blvd, #105
Tucson, AZ 85711
USA+1-520-293-3198Why

L'inquinamento Luminoso Può Mettere a Rischio la Salute.



DarkSky

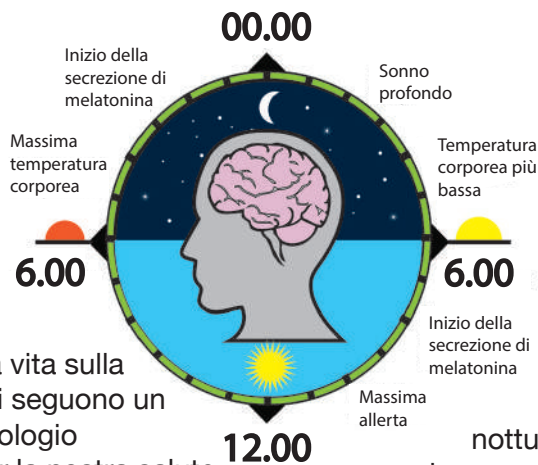
GLI ESSERI UMANI HANNO BISOGNO DEL CICLO NATURALE GIORNO/NOTTE.

I nostri orologi biologici ci aiutano a mantenerci in salute

CHE COS'È IL CICLO CIRCADIANO

Gli esseri umani si sono evoluti seguendo i ritmi del ciclo naturale luce-buio. Prima dell'avvento dell'illuminazione artificiale, trascorrevamo le serate in una relativa oscurità.

Come la maggior parte della vita sulla Terra, anche gli esseri umani seguono un ritmo circadiano, il nostro orologio principale, che è cruciale per la nostra salute generale. Interagisce con i nostri sistemi corporei, cambia i nostri livelli ormonali e modifica persino il nostro codice genetico. La luce naturale mantiene il nostro orologio in sintonia con il ciclo di 24 ore della Terra.



COSA COMPORTA LA DISTRUZIONE DEL CICLO CIRCADIANO?

L'interruzione circadiana può aumentare il rischio di obesità, diabete, disturbi dell'umore, problemi riproduttivi e tumori. Numerosi studi hanno collegato il lavoro nei turni di notte e l'esposizione alla luce notturna a maggiori rischi di cancro al seno e alla prostata e altri problemi di salute. Possono influenzare anche i nostri ritmi di sonno naturali. Una buona notte di sonno aiuta a ridurre l'aumento di peso, lo stress, la depressione e l'insorgenza del diabete.

COS'È LA MELATONINA?

Non sappiamo perché la luce notturna sembra essere così dannosa per noi, ma sappiamo che l'esposizione alla luce notturna, anche se scarsa, può sopprimere la produzione naturale di melatonina da parte del corpo, un ormone importante per la nostra salute che regola il ciclo sonno-veglia.



SOLUZIONI PER UN ILLUMINAZIONE SICURA

- Utilizzare solo apparecchi schermati e certificati DarkSky per tutta l'illuminazione esterna, in modo che le luci brillino verso il basso e non verso l'alto.
- Usa solo la giusta quantità di luce necessaria. Troppa luce è uno spreco e può creare ombre dure che compromettono la vista.
- Se usi dispositivi notturni per proteggere il sonno, usa un'app per regolare automaticamente la luce blu dei dispositivi in base al fuso orario.
- Mantieni la tua camera da letto buia utilizzando tende oscuranti o rimuovi fonti di luce come radiosveglie e stazioni di ricarica.
- Se hai bisogno di una luce notturna, usane una con luce rossa o ambrata fioca. La luce rossa ha meno probabilità di disturbare.
- Usa lampadine per interni che emettono luce bianca calda con una temperatura di colore pari o inferiore a 3000 K. Tutte le confezioni delle nuove lampadine CFL e LED forniscono queste informazioni.
- Inizia una collaborazione con i tuoi vicini e con il comune locale per mantenere la luce sul terreno e il cielo notturno naturali.

L'ABBAGLIAMENTO COMPROMETTE LA

L'illuminazione esterna intensa e poco schermata può causare accecamento, aumentando il rischio per la salute degli occhi. Gli effetti dannosi dell'abbagliamento si accumulano con tutte le fonti luminose visibili, e la luce blu, tipica dei LED moderni, può avere un impatto più negativo sulla vista rispetto alle sorgenti tradizionali.



Visita darksky.org per ulteriori informazioni.