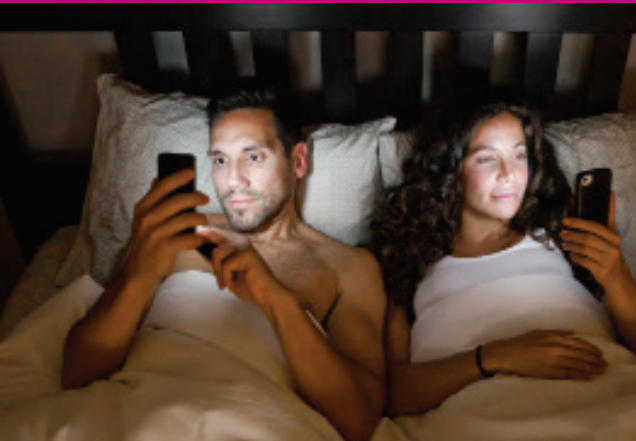


L'esposizione alla luce artificiale di notte è innaturale



In meno di 100 anni, gli esseri umani hanno modificato radicalmente il loro ambiente notturno, mettendo a rischio la stessa salute. A causa della rapida crescita della luce artificiale di notte, la maggior parte di noi trascorre le notti inondate 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 numero crescente di ricerche scientifiche suggerisce che la luce notturna artificiale può avere effetti negativi duraturi sulla salute umana.

“Il potere di scavalcare artificialmente il ciclo naturale di luce e oscurità è un evento recente e rappresenta un autoesperimento creato dall'uomo.”

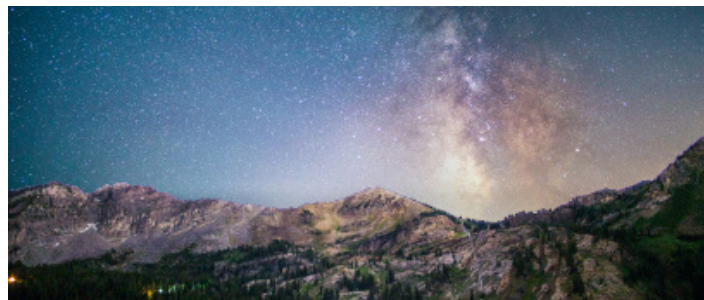
—L'Associazione Medica Americana

Perchè Cieli Bui?

La necessità di proteggere e ripristinare l'ambiente notturno naturale è più urgente che mai. L'inquinamento luminoso, definito come luce dove non è voluto o necessario, colpisce la nostra salute, l'ambiente, la fauna selvatica e la nostra capacità di provare stupore nella notte naturale. La ricerca indica che l'inquinamento luminoso sta aumentando a un tasso medio globale del due percento all'anno.

IDA

L'International Dark-Sky Association, un'organizzazione non profit 501(c)(3) con sede a Tucson, in Arizona, si dedica alla conservazione e alla protezione dell'ambiente notturno naturale.



Aiutaci a proteggere la notte

Il nostro lavoro è reso possibile dal supporto dei membri IDA. Diventa un membro e sostieni il nostro lavoro nella protezione dell'ambiente notturno naturale. Per favore, unisciti a noi oggi!

**DARK
SKY.
ORG**

International Dark-Sky Association
5049 E. Broadway #105
Tucson, AZ 85711 USA
+1-520-293-3198

L'inquinamento luminoso può mettere a rischio la tua salute



INTERNATIONAL DARK-SKY ASSOCIATION

Gli umani hanno bisogno del ciclo naturale

I nostri orologi biologici ci aiutano a mantenerci in salute

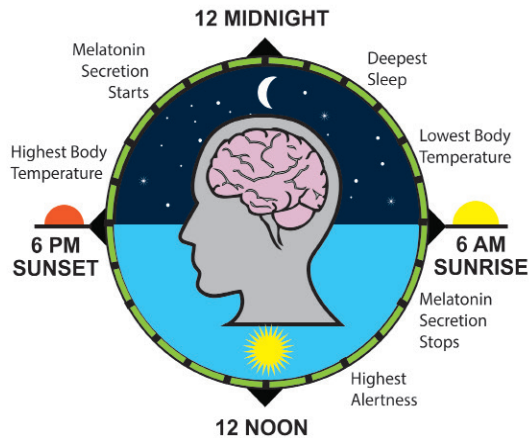
COS'È IL RITMO CIRCADIANO?

Gli umani si sono evoluti con i ritmi del ciclo naturale luce-buio, di giorni luminosi e notti buie. Prima dell'avvento dell'illuminazione artificiale, trascorrevamo le nostre serate in relativa oscurità. Come la maggior parte della vita sulla Terra, gli esseri umani seguono un ritmo circadiano, il nostro orologio principale, 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 aiuta a mantenere il nostro orologio in sintonia con il ciclo di 24 ore della Terra.

CHE COS'È L'INTERRUZIONE CIRCADIANA?

Quando il nostro orologio principale non è sincronizzato con il ciclo giorno-notte, si parla di interruzione circadiana.

Alterare o interrompere il nostro normale ritmo circadiano può metterci a rischio d'impatti fisiologici e



comportamentali. Il lavoro a turni causa quasi sempre interruzioni circadiane perché mette l'orologio biologico interno in contrasto con il programma dei turni.

EFFETTI DEL DISTURBO CIRCADIANO

Le interruzioni circadiane possono aumentare il nostro rischio di obesità, diabete, disturbi dell'umore, problemi riproduttivi e cancro. Le interruzioni circadiane possono influenzare anche i nostri

schemi naturali di sonno. Un buon riposo notturno 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 di notte sembra essere così dannosa per noi. Ma sappiamo che l'esposizione alla luce notturna, anche se scarsa, può sopprimere la produzione naturale di melatonina, un ormone che è importante per la nostra salute. Compresa la regolazione del nostro ciclo sonno-veglia, del metabolismo e del sistema immunitario.



Soluzioni d'illuminazione sicure

Utilizzare solo dispositivi completamente schermati per tutta l'illuminazione esterna, in modo che la luce sia orientata unicamente in basso

- Utilizzare solo la giusta quantità di luce necessaria. Troppa potenza luminosa è uno spreco, e può creare ombre molto forti che compromettono la visione.
- Se devi utilizzare i dispositivi di notte, installa un'app per la temperatura del colore che limiti automaticamente la luce blu di notte in base al tuo fuso orario.
- Mantieni la tua camera da letto buia utilizzando tende oscuranti e copri o rimuovi fonti di luce come radiosveglia e stazioni di ricarica.
- Se hai bisogno di una luce notturna, usane una con luce rossa fioca o ambra. La luce rossa ha meno probabilità di essere di disturbo.
- Utilizzare lampadine per interni che emettono luce bianca calda con una temperatura di colore di 3000K o inferiore. Tutti gli imballaggi per le nuove lampadine CFL e LED forniscono queste informazioni.
- Collabora con i tuoi vicini e il governo locale per mantenere la luce sul terreno e il cielo notturno naturalmente buio.

Visita darksky.org per ulteriori informazioni.

L'abbagliamento compromette la vista

Un'illuminazione esterna eccessivamente luminosa e scarsamente schermata può creare abbagliamenti accecanti. Gli effetti dell'abbagliamento sono cumulativi, il che significa che ogni fonte di luce in vista ha un impatto sulla nostra visione.

