

## Un mendocino participó de una novedosa investigación y explica cómo influye la luz en las personas



Años atrás poco se conocía sobre la incidencia de la luz en la vida de las personas. Actualmente, con efectos crónicos y agudos, expertos advierten las consecuencias negativas de exponerse a este fenómeno físico, ya sea natural o artificial, de manera inadecuada y en momentos poco oportunos.

Con el objetivo de definir parámetros sobre los estudios que se hagan de aquí en más con relación a los efectos no visuales de la luz, **58 expertos de todo el mundo** se reunieron y llegaron a un consenso sobre cómo reportar las **pautas** cada vez que se investigue la temática.

El mendocino **Roberto Rodríguez**, investigador adjunto del Instituto de Ambiente, Hábitat y Energía (INAHE) del **CONICET**, fue el único especialista de toda Latinoamérica en participar del proyecto internacional que recibió la aprobación ética del Comité Interdivisional de Ética de Investigación de Ciencias Médicas de la Universidad de Oxford.

---

En este sentido, el diseñador industrial explicó, en diálogo con *El Sol*, la importancia del estudio.

*“Si bien se trata de una cuestión técnica, a futuro permitirá transferirlo a cuestiones cotidianas como legislación, normativas, índices o umbrales que permitan tomar decisiones basadas en evidencia”, expresó.*

Ejemplificando, lo estipulado será útil en la toma de **decisiones de diseño interior o arquitectónico** en sus diversas escalas; de políticas, por ejemplo para **cambiar el huso horario**; y en el sector productivo, **modificando las condiciones laborales** de personas expuestas de manera regular a escenarios lumínicos poco convencionales, en trabajos como la aviación, la minería, o el sector de la salud.

## Consecuencias en la salud

Además de los efectos que tiene la luz en la visión, también están las consecuencias no visuales, es decir, aquellas que repercuten directamente en la salud y en el comportamiento del ser humano.

*“La luz es un fenómeno físico, no importa si es natural o artificial, el cuerpo igual reacciona al estímulo. El reloj biológico, o reloj circadiano, existe y está relacionado con diferentes procesos de regulación, como por ejemplo el sueño. **Necesitamos una adecuada exposición a la luz para la sincronización diaria de este reloj**”, explicó Rodríguez.*

Por su parte, el científico y también doctor, mencionó que existen efectos agudos y efectos crónicos, que varían según la intensidad, el momento, el patrón temporal y las propiedades espectrales de la exposición a la luz.

En cuanto a las consecuencias agudas, los **trastornos del sueño** son los más comunes. La melatonina, hormona que regula los ciclos del dormir, segrega niveles más altos durante la noche, con un pico máximo cerca de las dos de la mañana. Por esto, una

elevada exposición a luces azules (aquellas que tienen las pantallas led), frena el proceso y evita que el cuerpo se prepare para el reposo.

“Se recomienda evitar la exposición a las pantallas antes de irse a dormir. **Es como tomarse una taza de café en la noche**“, sumó el docente.

Por otra parte, los efectos crónicos de la disrupción del sistema circadiano pueden ser los siguientes: alteraciones metabólicas, inmunológicas y cardiovasculares, y mayor riesgo de diabetes, obesidad y cáncer.

## **Impacto positivo de la luz natural**

Ricardo Rodríguez afirmó que, en el horario correcto y en las dosis adecuadas, es necesario exponerse a la luz del sol. Según diferentes investigaciones, esto traería múltiples beneficios.

La iluminación natural genera impacto positivo en el desempeño y la salud de los humanos, generando bienestar y mayor grado de satisfacción.

“*Simplemente, pensar en el sol mejora el estado de ánimo de las personas*“, aportó el investigador.

Fuente: El Sol