

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Codzienna ekspozycja na niebieskie światło skraca życie

Długotrwały kontakt z niebieskim światłem emitowanym przez diody elektroluminescencyjne (LED) prowadzi do uszkodzenia komórek nerwowych i siatkówki

oka. Muszki wystawione na jego działanie szybciej umierają.

Wiadomo, że niebieskie światło bijące z ekranów smartfonów, tabletów i laptopów oraz stanowiące składową sztucznego oświetlenia utrudnia zasypianie i może zaburzać rytm okołodobowy. Teraz naukowcy z Uniwersytetu Stanu Oregon (USA) wykazali, że charakterystyczne dla barwy niebieskiej długości fal przyspieszają procesy starzenia się, uszkodzają oczy oraz niszczą komórki nerwowe. Wyniki badania opublikowano na łamach „Aging and Mechanisms of Disease”.

Specjaliści, a wśród nich Jaga Giebułtowicz – profesor biologii, która swoją karierę rozpoczynała w murach Uniwersytetu Warszawskiego, wystawiali muszki owocowe (*Drosophila melanogaster*) na działanie niebieskiego światła LED. W ciągu doby owady spędzały 12 godzin w świetle i 12 godzin w ciemności.

Okazało się, że zwierzęta mające przedłużony kontakt z niebieską frakcją światła żyły znacznie krócej, niż muszki, które trzymano w ciemności lub zabezpieczono przed falami o takiej długości. Ponadto u owadów zaobserwowano uszkodzenia w obrębie siatkówki oka, komórek nerwowych, a także upośledzenie lokomocji – muszki traciły zdolność wspinania się po ścianach. Zmiany te (uszkodzenie neuronów i upośledzenie lokomocji) dotyczyły również zwierząt, które nie posiadały oczu, a więc nie mogły bezpośrednio wpatrywać się w niebieskie światło.

„Fakt, że światło przyspieszało starzenie się muszek, z początku bardzo nas zaskoczył. (...) Potem zaczęliśmy się zastanawiać, dlaczego im szkodzi i zwróciliśmy uwagę na jego spektrum. Wtedy stało się jasne, że chociaż światło bez niebieskiego odcienia nieznacznie skracało ich długość życia, to samo niebieskie światło skracało ją w sposób radykalny” – komentuje prof. Giebułtowicz.

Jeśli tylko mogły, muszki owocowe unikały niebieskiego światła.

„Ludzkie życie w ciągu ostatniego stulecia znacznie się wydłużyło, odkąd znaleźliśmy sposoby na leczenie wielu chorób. W tym samym okresie zaczęliśmy spędzać coraz więcej i więcej czasu przy sztucznym oświetleniu” – zwraca uwagę badaczka.

„Technologia LED – nawet w najbardziej rozwiniętych krajach – jest jeszcze zbyt młoda, by poznać jej wpływ na ludzkie życie” – dodaje.

Naukowcy radzą, by zacząć stosować filtry światła niebieskiego. Zaznaczają też, że wiele urządzeń posiada możliwość blokady jego emisji – warto z niej skorzystać.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29252.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy