

La luz natural diurna i la oscuridad nocturna garantizan una buena calidad de sueño

Diversos estudios médicos sostienen que la luz intensa, recibida a primeras horas del día, ayuda a sincronizar el ritmo circadiano de vigilia-sueño. Esto significa que el contacto con la luz solar contribuirá a un mejor estado de vigilia durante el día y a la aparición del sueño a la hora correcta. Una exposición adecuada a la luz natural durante el día ayuda a dormir mejor por la noche.

El Dr. Eduard Estivill, director de la Unidad del Sueño del Hospital Universitari General de Catalunya destaca que estos estudios demuestran **el papel de la luz natural a la hora de favorecer un buen descanso durante la noche**, al mismo tiempo que destacan el impacto negativo que tiene la falta de luz diurna sobre la salud. Estivill, que es un referente internacional a la hora de tratar los trastornos de sueño en niños y adultos, sugiere que necesitamos mucha luz durante el día y oscuridad durante la noche para garantizar la calidad del sueño.

Estivill apunta que otros los beneficios de la luz natural para nuestra salud son:

Mejor ritmo circadiano y descanso. El comienzo de la jornada lo marcaba el sol.

Mejor concentración en el trabajo, mejor rendimiento cognitivo y un menor esfuerzo en procesos de lectura, dado que la luz natural aumenta la capacidad visual.

Actúa como un antidepresivo natural, al favorecer el bienestar general.

Aumenta la productividad, reduciendo la fatiga crónica.

Reduce la irritabilidad.

Mejor salud visual

Contribuye a la producción de vitamina D, que protege de ciertos tipos de cáncer. La vitamina D ayuda a la asimilación del calcio; por ello, tomar el sol en las primeras horas del día contribuye a la formación y buen estado de los huesos.

Es muy eficaz para desinfectar y cicatrizar heridas superficiales (la radiación ultravioleta elimina numerosos microorganismos).

Mejora la circulación sanguínea.

Disminuye el nivel de glucosa en la sangre; es, por ello, ideal para los diabéticos.

Disminuye las dolencias leves.

La luz natural diurna i la oscuridad nocturna garantizan una buena calidad de sueño

Según datos extraídos de una encuesta realizada por Velux a un total de 16.000 personas en todo el mundo, el 82 por ciento de los españoles asegura que la luz natural les influye en su estado anímico más de 10 puntos por encima de la media del resto de países. Del estudio también se desprende que más de la mitad de los españoles (53%) cree que **la luz natural influye en la calidad del sueño y siete de cada 10 creen que afecta a su productividad.**

El especialista en sueño puntualiza que "debemos recordar que el exceso de exposición al sol incrementa el riesgo de padecer cáncer de piel". Es recomendable exponerse a la luz solar durante 15 minutos a primera hora de la mañana, sin protección; si lo hacemos a otras horas del día, debemos utilizar ropa adecuada, cremas protectoras y mantener siempre la cabeza a la sombra recurriendo a una sombrilla o a una gorra o sombrero.