



## **AJUSTES DE ILUMINAÇÃO PARA APRIMORAR NOSSA SAÚDE**

A vida moderna — na qual, durante o dia, predomina a exposição inadequada à luz natural e, à noite, a superexposição de luz artificial — não favorece o ciclo natural e sono e vigília.

Um epidemiologista do câncer e sua equipe sugerem que a superexposição tem possíveis vínculos com o câncer, a obesidade, o diabetes e outros problemas de saúde.

“Está cada vez mais evidente que a iluminação típica da vida moderna está afetando nossa fisiologia”, afirma Richards Stevens, epidemiologista do câncer da Universidade de Connecticut. “Mas uma iluminação mais adequada pode reduzir esses efeitos fisiológicos. Por mais adequada, queremos dizer luz mais fraca e comprimentos de onda mais longo à noite, evitando o azul intenso dos e-books, tablets e smart phones”.

**Mais informações no link abaixo:**

<http://today.uconn.edu/blog/2015/03/lighting-adjustments-necessary-for-better-health-researchers-say/>