

Salud



Uno de los principales problemas es la supresión de la melatonina. FOTO: GETTY IMAGES

Investigación

El exceso de luz artificial puede aumentar el riesgo de **cáncer**

El problema radica en la luz azul que producen las bombillas LED, que son más eficientes pero también más dañinas para la salud

EFE
VIENA

Científicos de todo el mundo han alertado esta semana de que el exceso de luz artificial por las noches puede provocar efectos negativos en la salud, desde alteraciones del sueño y ansiedad, a un aumento del riesgo de padecer cáncer. Uno de los principales problemas es la supresión de la melatonina, una hormona que se segrega en la oscuridad de la noche y que es esencial en la regulación del sueño, advirtió Luc Schlangen, de la Universidad de Tecnología de Eindhoven, durante un foro virtual sobre contaminación lumínica organizado por la ONU en Viena. Según Schlangen, «hace falta muy poca luz para suprimir completamente» esta hormona, un proceso que, además, ocurre muy rápidamente.

En las ciudades, donde suele haber mucha iluminación artificial nocturna, la segregación de melatonina se retrasa, reduciendo el ciclo del sueño y provocando un «jet-lag social», ya que los fines de semana la gente suele acostarse mucho más tarde de lo habitual. Esa alteración del sueño puede provocar ansiedad, trastor-

nos emocionales u obesidad. Según Mario Motta, cardiólogo de la Asociación de Medicina Estadounidense, existen numerosos estudios que asocian la sobreexposición a la luz artificial con el desarrollo de cánceres de mama y próstata.

«Hay mayores índices de cáncer de próstata y mamá entre personas que viven en entornos donde hay luz artificial en las calles», señaló. Motta explicó además que si se padece cáncer de mamá y hay

Hoy termina el foro virtual 'Cielos oscuros y tranquilos para la ciencia y la sociedad'

una exposición excesiva de luz artificial durante la noche, el cáncer se desarrolla más y con más rapidez. El problema radica en la luz azul que producen las bombillas LED, que son más eficientes pero también más dañinas para la salud. «En Medicina tenemos un dicho: 'no hacer daño'. Creo que los fabricantes de iluminación deberían hacer lo mismo», lamentó. Otra víctima inesperada de esta

sobreiluminación nocturna es la biodiversidad: casi la mitad de los insectos y el 93% de los anfibios necesitan la oscuridad para desarrollarse. Además, según explica Sibylle Schroer, del Instituto Leibniz de Berlín, los ciclos de polinización pueden verse afectados por la luz artificial, ya que muchos polinizadores nocturnos se ven más atraídos hacia las fuentes de iluminación que hacia las flores. En los últimos diez años, la tasa de aumento en la potencia de la luz artificial fue del 2% anual, el doble que la tasa de crecimiento de la población.

Según Motta, estos efectos nocivos derivados de la luz artificial pueden reducirse con «buena ingeniería», algo que Schroer ratifica: «No solo debería reducirse la luz azul sino dirigir la luz» para que ilumine solo las zonas necesarias.

Los problemas de la contaminación lumínica son el eje del foro virtual 'Cielos oscuros y tranquilos para la ciencia y la sociedad', que se celebra hasta hoy y que organiza la Oficina de Naciones Unidas para el Espacio Exterior (Unooesa), el Instituto Astrofísico de Canarias y la Unión Astronómica Internacional.



Preguntas a un médico

¿Vivimos engañados?

Opinión

Esta sección se publica todos los viernes



JOSEP MARIA BERTRAN
Médico

No hay métodos infalibles para poder distinguir entre verdad y mentira, y por eso triunfan hábiles trileros. Los hay en todos los oficios y profesiones y son lobos humanos disfrazados de corderos. Nuestra memoria cerebral está intoxicada por engaños y falsedades que perturban un criterio ecuánime; tanto es así que cuando se cuestiona la veracidad de lo que creemos, instintivamente salimos en su defensa sin debate previo alguno. Así nace el «conmigo o contra mí», que es la esencia de la parálisis democrática.

No es cierto que a los ratones les guste el queso, más bien les repugna, y la mayoría son vegetarianos que comen hojas, frutas, granos y semillas con hidratos de carbono, vitaminas y proteínas. Mickey Mouse y los ratoncitos que quedan atrapados en una trampa con queso son personajes de dibujos animados de la compañía Disney, creados en 1928.

Tampoco es cierto que a los conejos les gusten las zanahorias. Es otro invento de dibujos animados nacido en 1940 (Brooklyn) con Bugs Bunny; y culminó en películas de la Warner Bros (California). Son engaños inocentes, agradables, que aún disfrutaban niños y mayores de hoy; pero ¡ay!, así empezamos a archivar falacias sin filtrar y damos por cierto lo que no lo es.

¿Quién se ha llevado mi queso?, Spencer Johnson (1998), superventas del *New York Times*, describe reacciones de miedo a cambios, y como aprender a adaptarse cuando se comprende que el cambio puede conducir a algo mejor. Los protagonistas son dos ratones liliputienses que buscan su queso de felicidad, trabajo, dinero. ¿Acaso Johnson es fan de los dibujos Disney?

Van Gogh no se arrancó la oreja en plena enajenación mental. Según declararon los académicos alemanes Hans Kaufmann y Rita Wildegans en un reportaje de la BBC publicado en 2009, fue Gauguin quien le seccionó parte del lóbulo de la oreja izquierda con una espada. Ni la ensaladilla rusa es rusa, ni la tortilla francesa fue ideada en Francia. Quien descubrió que la Tierra gira alrededor del Sol no fue el polaco Copérnico (1473-1543), sino el astrónomo y matemático griego Aristarco de Samos (230 a. C.). Y así un no parar de fake news. Es muy recomendable leer y bien digerir el libro *La cultura. Todo lo que hay que saber del alemán Dietrich Schwanitz* (1940 - 2004). Nos ayuda, con imparcialidad, veracidad e ironía, a resetear conceptos que tenemos enquistados y deberíamos actualizar.

Aplicando una regla de tres: ¿si en la memoria tenemos datos que damos por ciertos y son falsos, no deberíamos ser más cautos al incorporar como cier-



Nuestra memoria cerebral está intoxicada por engaños y falsedades que perturban un criterio ecuánime; tanto es así que cuando se cuestiona la veracidad de lo que creemos, salimos en su defensa

to lo que oímos, leemos o vemos? Si tenemos médico de confianza, amigo de confianza, barbero de confianza que no te corta la oreja, ¿por qué no seleccionamos medios de comunicación de confianza? Para saber qué medios son fiables basta con descartar sensacionalismos, críticas destructivas, y contrastar lo editado con la realidad de lo sucedido. Los trileros se las dan de simpáticos y hacen preguntas impertinentes. Pero con las mujeres suelen fracasar: Él pregunta ¿por qué las mujeres siempre tratáis de impresionarnos con la apariencia y no con inteligencia? Ella responde: Porque hay más posibilidades de que un hombre como tú sea estúpido que ciego.