

Miten valo vaikuttaa hyvinvointiimme?

Seppo Saarela kertoi esitelmässään, miten hypothalamuksessa sijaitseva suprakiasmaattinen tumake (SCN) toimii vuorokausirytmää säätelevänä biologisena kellona ja ohjaa käpyrauhasen "pimeähormoni" melatoniinin eritystä. Valo vaikuttaa ihmisen sosiaaliseen aktiivisuuteen ja käyttäytymiseen, ruokahaluun, uni-valverytmiin, vireystilaan ja suorituskyykyyn sekä mielialaan ja hormonitoimintaan. Tutkimuksissa on todettu, että vuorokausirytmien häiriintyminen sekoittaa ruokailurytmien. Sen seurauksena voi olla ylipaino ja siihen liittyvät sairaudet. Lisäksi pohjoisella pallonpuoliskolla eläviä ihmisiä rasittaa pitkähkö kaamosaika. Tutkimusten mukaan 12 % suomalaisista potee kaamosmasennusta ja alakuloisuuttakin 27 %. Kuolleisuus lisääntyy syksyllä ja on huipussaan joulunpyhien aikana.

Kiireinen elämänrytmi, vuorotyö, pitkät lentomatkat yli aikavyöhykkeiden rasittavat monen terveyttä ja hyvinvointia. Aikaerorasitus voi aiheuttaa väsymystä, keskittymis- ja univaikeuksia. Sisäisen kellon palautuminen normaaliksi kestää useita vuorokausia. Palautumista haittaa myös kaupunkiympäristön lisääntynyt valosaaste. Aikaeroon sopeutumiseen auttaa luonnonvaloon altistuminen, säännöllinen ja riittävä uni sekä kevyt liikunta ja terveellinen ruokavalio. Myös melatoniini valmiste auttaa tahdistamaan sisäisen kellon ja lievittämään unettomuutta.

