

TERAPIA DELLA LUCE The wellness innovation

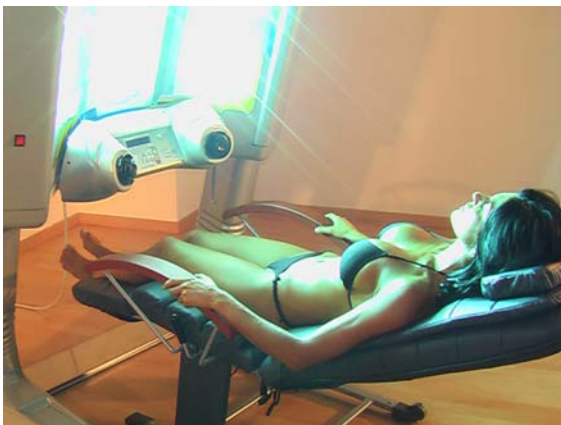


Ma in cosa consiste una seduta di fototerapia?

Basta mezz'ora di sole artificiale per trarre immediato giovamento da questa luce artificiale.

Nata per curare soprattutto i disturbi dovuti alla mancanza di clima mite, come nei Paesi del Nord, la fototerapia viene oggi consigliata per cura e prevenzione alle donne in caso di depressione ed agli anziani depressi o sofferenti di insonnia, ma fa bene anche a chi soffre di bulimia, la malattia che porta a mangiare smoderatamente e che è sintomo di grande disagio psicologico.

Come prevenzione è consigliata anche a coloro che svolgono un lavoro prevalentemente di ufficio dove solitamente gli impianti di illuminazione sono inadeguati.



Bulimia, depressione stagionale e senile, insonnia? La cura ora arriva con la luce. Si chiama fototerapia ed è la soluzione a molti dei mali più diffusi che affliggono la società moderna in particolare giovani donne ed anziani. Le prime sempre più vittime della bulimia e della SAD Depressione affettiva stagionale, i secondi dai disturbi tipici dell'età come apatia, sindromi depressive senili ed insonnia.

Ora fortunatamente la ricerca conferma che per migliorare e soprattutto prevenire queste patologie, non servono farmaci o psicoterapie lunghe e costose, ma semplicemente la terapia della luce: la nuova cura naturale che può riportare il benessere e che gradualmente sta prendendo piede nel mondo.

Spieghiamo meglio: numerosi eventi fisiologici sono regolati da ritmi circadiani, vale a dire periodici, strettamente legati al nostro orologio biologico interno che è a sua volta influenzato dall'alternarsi della luce e del buio e che determina la capacità sia di incrementare che di ridurre la secrezione di quegli ormoni che vanno ad agire sul tono dell'umore; la luce agisce sulla ghiandola pineale, situata alla base del cervello, che secreta l'importante ormone melatonina; in questo processo sono coinvolti anche due neurotrasmettitori, la serotonina e la dopamina, i quali svolgono un ruolo fondamentale nei meccanismi che regolano l'umore.

La Terapia della Luce è nata con lo scopo di ripristinare i cicli circadiani alterati riproducendo l'intensità della luce solare. Terapia non invasiva riconosciuta dall'American Psychiatric Association e dal National Institute of Mental Health, essa prevede sedute della durata variabile da 20 minuti a 30 minuti suddivise in cicli di 6 giorni; gli effetti sono quasi immediati anche se necessitano di almeno una decina di sedute per consolidarsi. Oltre che un valido aiuto nelle patologie depressive croniche e stagionali, la terapia ha dimostrato efficacia anche su depressione post parto, sindrome premestruale, bulimia e disturbi del sonno. Sono confermati i benefici derivati dalla luce artificiale intesa appresa dalla retina, luce che riproduce lo spettro visibile della luce solare (Fra Ultravioletti ed infrarossi) con potenze maggiori di 50.000 lux per mq.

Per capirlo basta pensare a quando ci si sveglia e ci si trova di fronte una giornata con pioggia, nebbia o nuvole grigie. Ciò provoca in noi, senza che ce ne accorgiamo, un effetto sulla psiche, la cui intensità può variare a seconda delle caratteristiche personali.

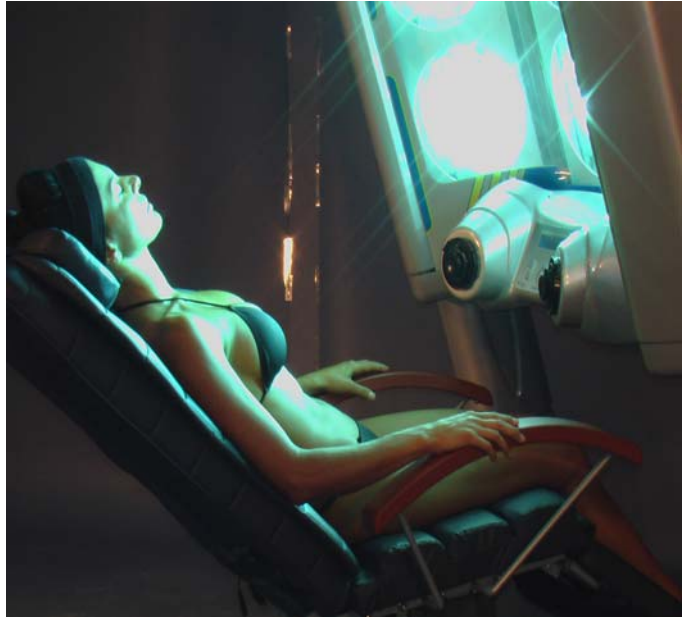
TERAPIA DELLA LUCE

The wellness innovation

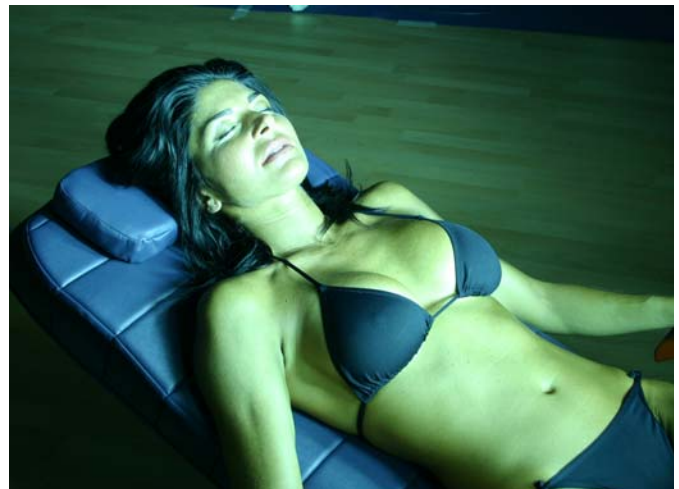
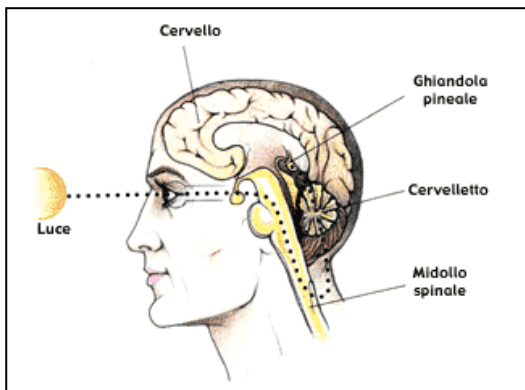
Al giorno d'oggi, sempre più persone sono negativamente influenzate dalla ridotta o totale assenza della luce solare e ciò condizionerà il loro fisico e la loro psiche per una giornata o addirittura per un intero periodo. Non a caso è in autunno-inverno (ossia quando le giornate sono spesso buie, grigie e nebbiose) che il nostro organismo è più facilmente attaccato da malesseri, depressione, stress, stanchezza in quanto non riesce a caricare le proprie batterie attraverso la luce solare.

A questo va aggiunto che la società moderna con i suoi ritmi e le sue innovazioni porta a vivere la giornata sempre di più in ambienti chiusi che presentano anche un insufficiente livello di luce.

Secondo uno studio del 1994 condotto dall'University of California su oltre 1000 persone che vivono nella soleggiatissima San Diego, l'adulto di ceto medio passa all'aperto solo il 4% dell'intera giornata e vive in ambienti con un livello di luce insufficiente addirittura al di sotto dei 100 lux.



Studi recenti hanno evidenziato che la "malilluminazione" (quantità di luce inferiore ai 250 / 700 lux) contribuisce nelle persone più sensibili a creare stanchezza, depressione ma anche aggressività; diminuisce la funzione immunitaria e agisce sulla malinconia nonché sulla perdita di tono e forza muscolare. Anche chi lavora di notte o effettua turni di lavoro irregolari rispetto ai ritmi solari è soggetto, più di altri, alla possibilità di insorgenza di disordini psicofisici. Lo stesso per chi lavora in ambienti scarsamente illuminati. **Queste persone, non di rado, presentano una carenza di prontezza e di capacità nel prendere decisioni e sovente causano errori o incidenti.**



La fototerapia agisce sulla ghiandola pineale, situata alla base del cervello, che secreta l'importante ormone della melatonina; in questo processo sono coinvolti anche due neurotrasmettitori, la serotonina e la dopamina, i quali svolgono un ruolo fondamentale nei meccanismi che regolano l'umore.

TERAPIA DELLA LUCE The wellness innovation

L'impiego personale domestico e sul posto di lavoro della terapia della luce, è utile nella prevenzione e nella risoluzione dei problemi generali più sopra illustrati e viene eseguita con un'illuminazione medio da 50.000 lux.



BENEFICI RICONTRATI

si sono verificati effetti terapeutici positivi in queste situazioni:

nella Depressione Stagionale (seasonal affective disorders – SAD) per porre rimedio ai sintomi arrecati quali: insonnia; irritabilità, sovrappeso; stanchezza;

- come Nootropico nei casi di vigilanza ridotta; difficoltà di concentrazione; diminuzione dei tempi di reazione; frequenza di errori.

- negli alcolisti per influenzare positivamente l'affettività; la vigilanza; la concentrazione; la memoria.

- negli anziani nelle turbe da senilità;

- l'effetto nootropico è stato verificato anche nelle persone sane che hanno dimostrato un buon miglioramento generale delle loro performance;

- nel caso di lavoro in Turni Notturni; prevalentemente Serale; in Ambienti privi di luce diurna naturale;

- nei disturbi da cambio di fuso orario (Jet Lag);

- nelle forme di Insonnia dovuta ad alterazione del ciclo circadiano.

CONCLUSIONI

La Fototerapia è una pratica semplice ed economica che non presenta controindicazioni e non produce sgradevoli effetti collaterali.

Secondo gli studiosi del settore, la luce diventerà la medicina del futuro in quanto è stato dimostrato scientificamente che essa è un fattore determinante per il benessere psicofisico dell'uomo.

Sempre più persone sono consapevoli di stare meglio nei periodi con molta luce.

La fototerapia deve essere eseguita con particolari lampade artificiali studiate per avere uno spettro che comprenda tutta la luce visibile da ultravioletti ad infrarossi e di potenze superiori a 60.000 lux.

(Il sole allo zenit in giornate limpide sviluppa 60-100 mila lux per metro quadro).

La terapia della luce diventerà un valido strumento per migliorare la qualità della vita, la nostra salute ed il nostro umore hanno bisogno di luce intensa soprattutto nei mesi autunnali ed invernali che sono spesso molto bui.

Anche il lavoro in ambienti con inadeguati sistemi di illuminazione influisce sulla carenza di luce.

Sono sempre di più le Università che nel mondo stanno dedicando risorse nella ricerca, per dimostrare che l'uomo ha notevoli benefici con applicazioni di sedute di luce.

Riferimenti: Terapia non invasiva riconosciuta dall'American Psychiatric Association e dal National Institute of Mental Health oltre a ricerche effettuate dalla Müncherner Medizinische wochenschrift.