

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Codzienna ekspozycja na niebieskie światło skraca życie

Długotrwały kontakt z niebieskim światłem emitowanym przez diody elektroluminescencyjne (LED) prowadzi do uszkodzenia komórek nerwowych i siatkówki

oka. Muszki wystawione na jego działanie szybciej umierają.

Wiadomo, że niebieskie światło bijące z ekranów smartfonów, tabletów i laptopów oraz stanowiące składową sztucznego oświetlenia utrudnia zasypianie i może zaburzać rytm okołodobowy. Teraz naukowcy z Uniwersytetu Stanu Oregon (USA) wykazali, że charakterystyczne dla barwy niebieskiej długości fal przyspieszają procesy starzenia się, uszkodzają oczy oraz niszczą komórki nerwowe. Wyniki badania opublikowano na łamach „Aging and Mechanisms of Disease”.

Specjaliści, a wśród nich Jaga Giebułtowicz – profesor biologii, która swoją karierę rozpoczynała w murach Uniwersytetu Warszawskiego, wystawiali muszki owocowe (*Drosophila melanogaster*) na działanie niebieskiego światła LED. W ciągu doby owady spędzały 12 godzin w świetle i 12 godzin w ciemności.

Okazało się, że zwierzęta mające przedłużony kontakt z niebieską frakcją światła żyły znacznie krócej, niż muszki, które trzymano w ciemności lub zabezpieczono przed falami o takiej długości. Ponadto u owadów zaobserwowano uszkodzenia w obrębie siatkówki oka, komórek nerwowych, a także upośledzenie lokomocji – muszki traciły zdolność wspinania się po ścianach. Zmiany te (uszkodzenie neuronów i upośledzenie lokomocji) dotyczyły również zwierząt, które nie posiadały oczu, a więc nie mogły bezpośrednio wpatrywać się w niebieskie światło.

„Fakt, że światło przyspieszało starzenie się muszek, z początku bardzo nas zaskoczył. (...) Potem zaczęliśmy się zastanawiać, dlaczego im szkodzi i zwróciliśmy uwagę na jego spektrum. Wtedy stało się jasne, że chociaż światło bez niebieskiego odcienia nieznacznie skracało ich długość życia, to samo niebieskie światło skracało ją w sposób radykalny” – komentuje prof. Giebułtowicz.

Jeśli tylko mogły, muszki owocowe unikały niebieskiego światła.

„Ludzkie życie w ciągu ostatniego stulecia znacznie się wydłużyło, odkąd znaleźliśmy sposoby na leczenie wielu chorób. W tym samym okresie zaczęliśmy spędzać coraz więcej i więcej czasu przy sztucznym oświetleniu” – zwraca uwagę badaczka.

„Technologia LED – nawet w najbardziej rozwiniętych krajach – jest jeszcze zbyt młoda, by poznać jej wpływ na ludzkie życie” – dodaje.

Naukowcy radzą, by zacząć stosować filtry światła niebieskiego. Zaznaczają też, że wiele urządzeń posiada możliwość blokady jego emisji – warto z niej skorzystać.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29252.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy