

[Akceptuję](#)

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.

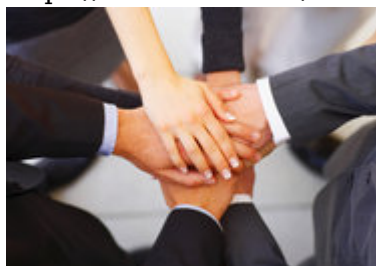
„Ludzkie życie w ciągu ostatniego stulecia znacznie się wydłużyło, odkąd znaleźliśmy sposoby na leczenie wielu chorób. W tym samym okresie zaczęliśmy spędzać coraz więcej i więcej czasu przy sztucznym oświetleniu” – zwraca uwagę badaczka.

„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>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy