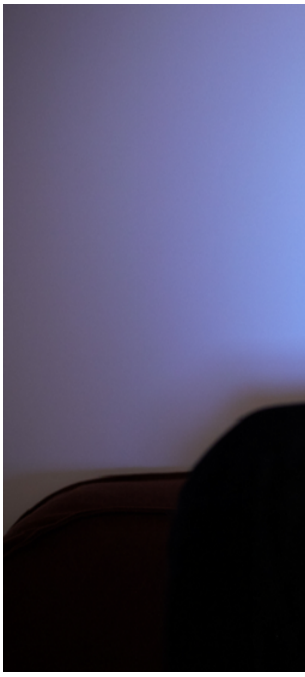
دراسة: التعرض لضوء الهواتف يؤدي لعدم توازن مستويات السكر في الدم



وجدت دراسة حديثة أن "التعرض لضوء الهواتف الذكية "الأزرق" وإضاءة مصابيح المكاتب طوال اليوم قد يضر بوظائف الجسم الطبيعية ويؤدي إلى عدم توازن مستويات السكر في الدم".

وقال فريق البحث في جامعة كوليدج لندن إن: "ظروف البيئة الحديثة يمكن أن تكون بمثابة "قنبلة موقوتة" للصحة العامة، ويمكن أن تزيد خطر الإصابة بمرض السكري، وتقصر الأعمار".

وقال البروفيسور غلين جيفري: "إن ضوء الشمس لديه توازن بين اللون الأحمر والأزرق، لكننا نعيش الآن في عالم يهيمن فيه الضوء الأزرق. وعلى الرغم من أننا لا نراها، إلا أن اللون الأزرق يهيمن على مصابيح LED ولا يوجد بها أي لون أحمر تقريبا. كما أن التعرض للضوء الأزرق فقط للأمد طويل ساما يكون قد".

وأضاف موضحا: "يؤثر الضوء الأزرق في حد ذاته بشكل سيء على وظائف الأعضاء، ويمكن أن يؤدي إلى اختلال نسبة السكر في الدم، ما قد يساهم على المدى الطويل في الإصابة بمرض السكري، قبل عام 1990، كان لدينا جميعا إضاءة متوهجة وجيدة لأنها وفرت التوازن بين اللونين الأزرق والأحمر "كأشعة الشمس".

ووجد العلماء أن "التعرض المستمر للضوء الأزرق يعطل الميتوكوندريا، التي تولد الطاقة اللازمة لتشغيل الخلايا، ما قد يؤثر على مستويات السكر في الدم ويساهم في الشيخوخة".

واكتشفوا أن "تسليط ضوء أحمر على جلد الإنسان لمدة 15 دقيقة، يمكن أن يعيد مستويات السكر في الدم إلى طبيعتها، ووجدوا أنه يحفز إنتاج الطاقة داخل الخلايا مع زيادة استهلاك الجلوكوز، ما قد يقدم نوعا جديدا من العلاج لمرض السكري".