

¿Es perjudicial la luz artificial de noche para nuestra salud?

escrito por DF Diario Feminista. | mayo 9, 2018



abednego setio gusti on Unsplash

Un reciente [estudio](#) publicado en la revista *Environmental Health Perspectives* alerta de que la luz azul, aquella que mayoritariamente emiten las luces LED o las pantallas de aparatos electrónicos como las *tablets* o dispositivos móviles, puede aumentar el riesgo de cánceres dependientes de hormonas para el ser humano.

El estudio ha evaluado la asociación entre la exposición

nocturna a luz artificial y el riesgo de sufrir cáncer de mama y próstata en España [*Evaluating the Association between Artificial Light-at-Night Exposure and Breast and Prostate Cancer Risk in Spain (MCC-Spain Study)*]. El equipo investigador, dirigido por Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)) bajo el paraguas de la Fundación "la Caixa", ha desarrollado el estudio en 11 comunidades autónomas españolas entre 2008 y 2013, evaluando 1.219 casos de cáncer de mama, 1.385 controles médicos femeninos, 623 casos de cáncer de próstata y 879 controles médicos masculinos.

Las evidencias obtenidas muestran que un hombre que duerme en una "habitación bastante iluminada" tiene mayor riesgo de padecer cáncer de próstata que un hombre que duerme totalmente a oscuras. En el caso de las mujeres, la incidencia es menor, aunque se han obtenido evidencias de que también existe una relación con el cáncer de mama. Las implicaciones de este estudio van más allá y ponen en el foco del debate los trabajos nocturnos con pantallas que emitan un espectro de luz azul. La ciencia así lo demuestra: cuánto menos tiempo nos exponamos a luz artificial durante la noche, mejor estaremos protegiendo nuestra salud y evitando conductas de riesgo.