

### Váratlanul kiderült, hogy a kék fénynél jobban gátolja az elalvást a kék fény szűrése



**Lehet, hogy nem is olyan hasznos a mobilok kékfény-szűrő funkciója. Egy új kutatási eredmény azt sugallja, épp a kék fény tesz jót az elálmosodásnak, így éppen kiszűrése járhat rossz hatással.**

Évek óta evidenciaként emlegetik, hogy a képernyők kék fénye nem csupán káros, hanem még az elalvást is nehezíti. Nem véletlen, hogy számos kékfény-szűrő megoldás született az elmúlt időkben. A Manchesteri Egyetem kutatói azonban meglepő kutatási eredményt publikáltak a *Current Biology* folyóiratban: lehet, hogy épp a kékfény-szűrők gátolják az elálmosodást.

A kékfény-szűrő célja, hogy ne hagyja felhalmozódni a szemben a melanopszin nevű fehérjét, ami maga is részt vesz a napi (cirkadián) ritmusok szabályozásában. A melanopszin reagál a fény változásaira, különösen, ha ez a fény rövidebb hullámhosszúságú, azaz kék fény.

Anélkül, hogy ezt a tényt kétségbe vonták volna a brit kutatók, inkább arra világítottak rá, hogy van, ami még jobban befolyásolja az ébrenlét-elalvás ciklusát. Ez pedig az agyunk. Amikor a kijelző sárgás színű, az valójában a nappal illúzióját kelti az agy számára, azaz azt, hogy még nincs itt az elal-

vás ideje. A szürkületet idéző kék színeknek pedig éppen ellentétes a hatása.

Az egereken végzett kutatásban speciálisan megvilágított fényt használtak, amely lehetővé tette a szín beállítását a fényerő megváltoztatása nélkül. Kiderült, hogy a kék szín gyengébb hatást gyakorolt az egér testére, mint az ugyanolyan erősségű világos sárga színek. A kutatási eredmények végső soron azt sugallják, hogy estefelé sokkal hasznosabb lehet hidegebb fényeket használni, nappal pedig inkább a melegeket.

[Vissza](#) **Night Shift**

A Night Shift sötétedés után automatikusan a színspektrum melegebb végére állítja át a kijelző színeit. Ez segíthet a jobb éjszakai alvásban.

© hvg.hu

Mindezzel együtt aki igazán jól akar aludni, az akkor teszi a legtöbbet ezért, ha este már egyáltalán nem képernyőzik, ugyanis meleg fény ide, hideg fény oda, mégis csak mesterséges fényről van szó.

A mostani kutatás azt pedig egyáltalán nem vonta kétségbe, hogy az okostelefonok, számítógépek és más digitális eszközök kék fénye felgyorsítja a látásromlást.

Forrás:

[https://hvg.hu/tudomany/20200102\\_kekfeny\\_szuro\\_hasznalata\\_hatasa\\_alvas\\_manchesteri\\_egyetem](https://hvg.hu/tudomany/20200102_kekfeny_szuro_hasznalata_hatasa_alvas_manchesteri_egyetem)

Válogatta: Fonyó Istvánné