

Luz azul: seus malefícios para os nossos olhos e como se prevenir dela

O que é a luz azul?

Trata-se de uma das partes luminosas (espectros) que compõem a luz branca, que por sua vez é a luz visível ao olho humano.

A luz azul está presente no nosso dia a dia mais do que imaginamos. A principal fonte é a luz solar; além do Sol, existem outros propagadores desse tipo de luminosidade, tendo como exemplos: TVs, computadores, notebooks, lâmpadas LEDs e smartphones; ou seja, as fontes artificiais criadas pelo homem.

Você já leu ou já ouvir falar dos efeitos causados pela luz azul aos nossos olhos?

A exposição a esse tipo de luz não é totalmente ruim; especialmente quando vinda de maneira natural, isto é, do Sol.

O grande problema é quando a luz azul é oriunda das fontes artificiais.

Vamos contextualizar para ficar mais claro, ok?

Benefícios x malefícios da luz azul

Benefícios

Para que os benefícios desta luz cheguem até nós, é importante que sua fonte seja o Sol.

Essa luminosidade benéfica recebe o nome de luz azul turquesa e chega até nós de maneira natural, por meio da exposição solar do dia a dia.

A luz azul turquesa atua positivamente no nosso organismo das seguintes maneiras:

- aumenta a disposição;
- regula o humor;
- melhora as funções cognitivas;
- mantém o ritmo do sono regulado.

Malefícios

A luz azul se torna prejudicial à saúde quando sua origem é artificial, por exemplo: as TVs, os smartphones, e os computadores. O risco aumenta quando esses dispositivos são utilizados

em ambientes escuros e sem a presença da luz natural.

Essa luz que causa malefícios à nossa saúde recebe o nome de luz azul violeta; e são os olhos as maiores vítimas da luz azul nociva.

Os danos causados pela superexposição a esse tipo de luminosidade são:

- fadiga ocular;
- visão embaçada;
- olhos lacrimejantes;
- dores de cabeça;
- sono desregulado;
- a longo prazo, pode contribuir para o aparecimento de catarata e degeneração macular.

Quem são os mais expostos à luz azul artificial?

Os mais expostos à luz azul violeta são pessoas que ficam horas em frente às telas de computadores, notebooks e afins; geralmente são profissionais que usam esses dispositivos como ferramentas de trabalho.

Porém, a exposição também acontece nos momentos de diversão e lazer. Por exemplo, quando fazemos uso do smartphone e da TV de LED por horas consecutivas para usufruirmos de suas funcionalidades.

Como podemos perceber, essa luminosidade nociva está presente no nosso dia a dia mais do que imaginamos. Portanto, é necessário termos cuidado com ela.

Como é possível proteger os olhos da luz azul violeta?

A maneira mais segura de se proteger dessa superexposição é utilizando óculos com lentes que possuem filtro de luz azul. Essas lentes agem bloqueando a entrada da luz violeta, de maneira que só a luz boa (turquesa) chegue ao contato dos nossos olhos.

Vejamos algumas vantagens da utilização dos óculos com filtro de luz azul:

- diminuição da fadiga ocular;
- eliminação da dor de cabeça procedente da exposição à luz azul violeta;
- melhora a qualidade do sono;
- protege os olhos de doenças oculares degenerativas causada pela exposição à luz azul violeta.

Além do mais, essas lentes especiais podem ser usadas por qualquer pessoa (inclusive crianças), mesmo não apresentando necessidade de utilização de óculos corretivos para a visão (óculos de grau), pois o filtro de luz azul funciona de maneira preventiva, similar aos

óculos escuros que protegem os olhos dos raios solares UV.

Prevenir é o melhor remédio

Levando-se em conta tudo o que foi observado até aqui sobre a luz azul, é possível concluir que a prevenção é a melhor solução contra seus efeitos nocivos.

Quando você for adquirir óculos, dê preferência às lentes com filtro de luz azul para bloquear os danos causados pela luminosidade violeta; sua utilização trará benefícios de curto e longo prazo aos seus olhos e conseqüentemente à sua saúde.