

(rukopis článku pro časopis brněnské radnice Metropolitan, 15. ledna 2015)

Především neškodit... ani svícením

Parafrází moudrého hesla lékařů můžeme začít rozjímání o umělém osvětlování.

Lidé si v noci svítí už statisíce let. Svícení pomocí plamene vedlo někdy k požárům a znamenalo velkou spotřebu tuků rostlinných či zvířecích, o něž byla nouze.

V evropských městech už v 19. století tuky coby zdroje světla vytlačil svítíplyn z uhlí.

Před sto lety ale začala vyhrávat elektřina. Žárovky se postupně stávaly účinnější, elektřina levnější. Zářivky a výbojky pak dávaly při stejném příkonu ještě mnohem více světla. A tak se umělé osvětlování stávalo stále silnější a jeho cena přestala lidi zajímat.

Noc tím téměř vymizela, „zapínáme“ si ji, až když uleháme ke spánku. Ten se během sta let hodně zkrátil. Na vině je skutečnost, že dokud si večer silně svítíme, nerozbehne se tvorba hormonu melatoninu, který by se jinak v mozku tvořil již od setmění a přestavil by náš metabolismus do nočního režimu, který spánku svědčí. Existují silné doklady, že potlačená tvorba melatoninu a kratší noční fáze metabolismu mají za následek zvýšený výskyt rakoviny prsu a prostaty a spolu s nedostatečným spánkem také epidemii obezity a diabetu 2. typu.

Doma si můžeme prostředí ozdravit tím, že po setmění svítíme jen slabě a žlutě, toho lze docílit užitím oranžových či alespoň teple bílých diodových světel. Tvorbě melatoninu brání totiž hlavně modrá složka světla. Tu můžeme potlačit i užitím žluté fólie aplikované na LED světla. Napodobíme tím někdejší svícení plamenem.

Co ale dělat, když v noci nemáme tmu, ani když zhasneme? Ke klidnému spánku přece potřebujeme nejen ticho. Mozek tehdy nemá dostávat žádné signály zvenčí.

V Brně v noci přírodní tma dávno není. Ale aspoň něco město pro své obyvatele dělá: pokud někoho ruší konkrétní lampy, Technické síť města Brna na požádání k takovým lampám přidají clony, aby přímo do oken přestaly svítit.

Bránit se nočnímu světlu žaluziemi není zdravé, přicházíte tím o žádoucí ranní světlo. Místo toho zavolejte na bezplatnou linku 800 100 312 či napište na dispecink@tsb.cz a požádejte o nápravu; kopii pošlete na hollan@mail.muni.cz. Pomůžete k tomu, aby z Brna bylo opravdu zdravé město!

Jan Hollan, zastupitel za Žít Brno, člen Liberálně ekologické strany