



5 misverstanden over blauw licht

Blauw licht van schermen zou slecht zijn voor onze nachtrust en onze ogen. Sommige bedrijven gaan nog een stap verder en verkopen speciale brillen die dat licht – en zijn veronderstelde negatieve effecten – filteren. Lege verkooppraatjes, want er is niets bewezen. Wij doorprikken vijf van die praatjes.

Daisy Van Lissum en Maurice Vanbellinghen

1

Schermen verstoren onze slaap

Volgens tegenstanders zou kunstlicht – en dan vooral blauw licht – de aanmaak van melatonine, het hormoon dat ons slaap-waakritme regelt, verstoren. Dat onevenwicht vermindert dan weer onze kansen op een goede nachtrust en een uitgerust gevoel de volgende ochtend. Zo'n vaart loopt het echter

allemaal niet. Doemdenkers grijpen doorgaans allerlei “onderzoeken” aan om hun ideeën kracht bij te zetten, maar uit betrouwbaar wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het effect op onze melatonineaanmaak klein is, en het effect op onze slaap nog kleiner. Wie een e-book leest op een tablet heeft gemiddeld tien minuten langer nodig om in slaap te vallen dan wie datzelfde boek leest in gedrukte vorm. Bovendien bleek uit datzelfde slaaponderzoek (van Harvard University) dat er geen verschil was in totale slaaptijd, slaapkwaliteit of hoeveelheid REM-slaap.

2

Enkel schermen verspreiden blauw licht

Onze belangrijkste bron van blauw licht, dus zichtbaar licht van de kortste golflengte (tussen 500 en 400 nm), is – ironisch genoeg – gewoon daglicht. Eén derde van het natuurlijk daglicht is blauw licht. We komen dus sowieso voortdurend in aanraking met blauw licht, met of zonder moderne toepassingen. Het is wél zo dat onze blootstelling aan blauw licht met de komst van schermen en ledverlichting inderdaad is toegenomen. Maar zelfs wanneer we urenlang aan het scherm gekluisterd zijn, is deze blootstelling nog steeds aanzienlijk lager dan de blootstelling via natuurlijk daglicht.



3

Speciale brillen zijn nodig om blauw licht te weren

Uiteraard kon het niet lang duren vooraleer gewiekste verkopers munt probeerden te slaan uit deze (onterechte) angst voor blauw licht. Speciale brillen zouden het blauwe spectrum uit onze omgeving filteren en zo de slaapkwaliteit verbeteren en het netvlies beschermen. Een dubbele belofte dus, die echter niet recht blijft in wetenschappelijk onderzoek. Zoals gezegd is het effect van blauw licht op onze nachtrust maar miniem, en schade aan de ogen is al helemaal niet bewezen. De in reclamefolders geciteerde onderzoeken zijn krakkemikkig: ze zijn uitgevoerd zonder controlegroepen en gebaseerd op te kleine steekproeven om significante conclusies te kunnen trekken. Verspil je geld daarom niet aan zulke dure gadgets met misleidende gezondheidsaanspraken. Wil je toch het zekere voor het onzekere nemen, dan kun je nog altijd een tweetal uur voor het slapengaan schermen vermijden en in de plaats daarvan een boek lezen of muziek beluisteren. Bovendien hebben heel wat toestellen een nachtmodus, waarmee je het scherm zo kunt instellen dat het blauwe licht wordt gefilterd. Baat het niet, dan schaadt het niet.

4

Blauw licht is volledig te vermijden

Niet alleen is er geen enkel wetenschappelijk bewijs dat blauw licht schadelijk en dus te ontwijken is, blauw licht heeft zelfs zijn (bewezen) nut voor onze fysieke en mentale gezondheid. Zeker op donkere winterdagen is het belangrijk dat je overdag genoeg wordt blootgesteld aan natuurlijk daglicht, inclusief blauw licht. Zo raakt je biologische klok niet ontregeld, én blauw licht is goed voor je humeur.



5

Blauw licht is schadelijk voor onze ogen

Het klopt inderdaad dat het menselijk oog zichzelf niet goed kan beschermen tegen blauw licht. In tegenstelling tot uv-licht, dat automatisch door ons oog wordt geblokkeerd, kan blauw licht wél tot aan het lichtgevoelige vlies van de retina binnendringen. Toch mogen we daaruit niet besluiten dat blauw licht ook effectief schade aanricht, zoals sommige partijen – veelal uit financiële motivaties – beweren. Er is vooraansnog geen enkel wetenschappelijk bewijs dat blauw licht schade toebrengt aan de lichtgevoelige oogreceptoren, of veroudering van het netvlies (maculaire degeneratie) zou veroorzaken.