

LAMPADA A LUCE SOLARE.

Una cura per i Disturbi Affettivi Stagionali D.A.S.
(S.A.D. Seasonal Affective Disorder)

In autunno le giornate sono più brevi, si verifica una riduzione dei raggi solari e del livello di luce naturale.

Tutto ciò ha effetti depressivi sulla maggior parte di ognuno di noi, in particolare su persone affette da Disturbi Emotivi Stagionali.

Gli studi effettuati fin qui, hanno dimostrato che la terapia della luce è un trattamento di successo per centinaia di sofferenti di Disturbi Emotivi Stagionali. (Si ipotizza che circa l'85% delle persone che ne soffrono potrebbero trarre benefici dall'uso regolare delle lampade a luce solare).

Disturbi Emotivi Stagionali (S.A.D.)

Che cosa sono?

“Seasonal Affective Disorder” ovvero “Disturbi Emotivi Stagionali” (S.A.D.) sono oggi riconosciuti ufficialmente da Medici e Psichiatri come una condizione medica specifica. Tutti noi soffriamo in qualche modo della “tristezza invernale” dovuta a forti riduzioni di luce naturale, ma, mentre per la maggior parte di noi questo non è altro che un piccolo fastidio, per alcune persone la privazione di luce nei mesi invernali induce una forma depressiva conosciuta appunto come S.A.D.

Sintomi : generalmente sono: malinconia , tristezza e mancanza di interesse nelle quotidiane attività sociali.

Per molti sofferenti tutto questo è accompagnato da un forte desiderio di carboidrati e di cibi dolci. Spesso, ciò comporta un aumento di peso indesiderato e, di conseguenza, l'acutizzarsi di forme depressive.

I sofferenti sostengono di dormire a lungo ma di svegliarsi stanchi, senza aver potuto trarre benefici da un sonno prolungato. La forte riduzione d'interesse per il sesso è un sintomo comune.

Perché: Noi tutti abbiamo un orologio biologico che è regolato attraverso l'esposizione a luce forte. Prima dell'avvento dell'elettricità, il nostro “orologio” seguiva il ciclo delle 24 ore e delle stagioni. Molto semplicemente, dormivamo quando era buio e lavoravamo quando c'era luce. Tutto ciò significava dormire più a lungo d'inverno, ed essere molto più attivi d'estate. Nella vita moderna lavoriamo e dormiamo più o meno lo stesso tempo, indifferentemente dalle stagioni e per molte persone le giornate invernali, che sono più brevi, sono un problema.

Le manifestazioni di questo problema sono i sintomi di cui abbiamo parlato sopra che hanno molto in comune con il ciclo di letargo di molti animali.

Diverse ricerche hanno dimostrato che la valvola di regolazione stagionale per il letargo funziona come risposta ad una diminuzione del livello di luce. Il funzionamento di questo “orologio stagionale”, è in parte dato dall'esistenza di diversi livelli di ormone melatonina, la cui produzione è controllata dal cervello.

Vari esperimenti svolti hanno dimostrato come gli individui a cui erano state somministrate dosi di melatonina per via orale, svolgevano le proprie funzioni ad un ritmo molto più lento in confronto alle persone che non avevano usato tale ormone. Questi soggetti presentavano un forte senso di sonnolenza e segni di leggera confusione.

L'eccesso di melatonina può mettere fuori uso l'orologio biologico, causando i sintomi della S.A.D. E' stato scoperto che regolari esposizioni alla luce incidono sull'attività delle ghiandole

pineali e reprimono la produzione di melatonina.

Rimedi: Storicamente il trattamento della depressione ha visto l'utilizzo in larga scala di psicofarmaci. Recentemente, Medici statunitensi ed inglesi hanno verificato che i sofferenti di S.A.D rispondono in maniera positiva a trattamenti con alti livelli di luce naturale simulata. Questa terapia, denominata **Light Therapy** (terapia della luce), sperimentata negli U.S.A. e in alcuni Paesi europei (oggi in fase di sperimentazione anche da parte di ricercatori di undici Università italiane), consiste nell'espore il paziente, con appropriate modalità e tempi, a questo tipo di luce emessa da appositi apparecchi denominati "**LightBox**." Questo è sicuramente un approccio nuovo, più "accogliente" e libero da psicofarmaci.

Altre applicazioni della terapia della luce.

I benefici della "terapia della luce" sono stati evidenziati nel trattamento di disturbi collegati a: "Sindromi premestruali" (PMS), "Jet Lag", "Shift work" e "Insonnia.

L'Istituto di Terapia della Luce" britannico, usando la luce a pieno spettro, ha sperimentato trattamenti di successo con bambini "dislessici" e altre "difficoltà d'apprendimento specifico". Diversi studi hanno poi mostrato che gli studenti, che spendono la maggior parte del loro tempo sui libri, traggono benefici e lavorano meglio usando una "lampada a luce solare" (a spettro di luce naturale), piuttosto che una normale lampada da scrivania.

Caratteristiche delle lampade a luce solare

- Preresistenza elettronica ad alta frequenza che dà completa libertà dalla vibrazione (tipo tremolio di una candela), associata a preresistenza magnetiche ordinaria.
- Diffusore di sicurezza.
- Cavi per il collegamento alla rete elettrica in conformità con gli standard elettrici di sicurezza (ICE).
- Riflettore speculare, "high finish mirror" per massimizzare l'emissione di luce.
- Scelta dello spettro e livello di luce per tutte le unità.
- La luce viene misurata in livelli di luce Lux., naturalmente il numero di lampade contenute nella scatola di luce determina il livello di luce (lux) di emissione.
- Scatole di luce con più lampade produrranno 10,000 lux nella massima distanza.
- Includiamo il livello 2,500 lux da quando molti libri e articoli hanno come riferimenti 10,000 lux e 2,500 lux come referenza standard delle prestazioni delle "lampade a luce solare".
- Tutte le nostre "lampade a luce solare" funzionano con entrambi i 10,000 e 2,500 lux..
- Maniglia pieghevole tipo cartella, per una maneggevole e confortevole impugnatura, e facilitarne il trasporto.
- E'rifinita con gomma morbida per la protezione delle superficie, specifica per 220/240 Volt, operante in conformità di tutte le leggi di sicurezza CE.

Per quanto riguarda la scelta del tipo di luce, l'esperienza ha dimostrato che il 90% dei nostri clienti preferisce le lampade a luce naturale.

La lucentezza bianca ha uno spettro che contiene più luce gialla così da raggiungere un alto livello di luce.

Sono disponibili entrambi i tipi di bulbi.

Come usare la Lampada



Ponete la lampada su una superficie stabile, preferibilmente bianca o di colore chiaro. Collegate il cavo di alimentazione e accendete la lampada. Sedetevi ponendovi il più vicino possibile ad essa rimanendo ugualmente ad una distanza confortevole per i vostri occhi (normalmente la distanza ideale è di 60cm (approssimativamente uguale alla distanza di un braccio).

Per un corretto funzionamento la luce deve arrivare direttamente ai vostri occhi per cui evitate di usare occhiali di protezione o occhiali scuri – possono essere indossati invece occhiali a lenti trasparenti e lenti a contatto.

Non appisolatevi e non dormite – dovete essere completamente svegli per beneficiare completamente del trattamento.

Non fissate direttamente la luce.

Durante il trattamento potete svolgere le vostre normali mansioni – mangiare, guardare la TV, ascoltare musica, preparare da mangiare, stirare – rimanendo però costantemente vicino alla lampada, sotto il suo raggio di luce.

NON USATE LA LAMPADA VICINO AD ACQUA, IN ZONE BAGNATE O UMIDE O IN PRESENZA DI GAS INFIAMMABILI. NON COPRIRE LA LAMPADA CON NIENTE CHE POSSA OSTRUIRE I VANI PER LA VENTILAZIONE. ASSICURARSI CHE LA PRESA DI CORRENTE SIA BEN CONNESSA ALLA SPINA POSTA NELLA PARTE POSTERIORE DELL'UNITA' PRIMA DI FORNIRE L'ALIMENTAZIONE.

SPEGNERE SEMPRE L'INTERRUTTORE SULL'UNITA' PRIMA DI SCONNETTERE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE. STACCARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE DAL RETRO DELL'UNITA' TENENDO SALDAMENTE LA SPINA SENZA TIRARE IL FILO.

Quando usare la “ lampada”.

Di solito vengono consigliati due trattamenti, uno mattutino ed uno serale.

L'uso della lampada solo di sera sposta l'orologio in avanti, se si usa solo la mattina indietro.

Molte persone utilizzano la loro lampada tutto l'anno, ma per la maggior parte degli utenti, il trattamento è invernale e autunnale. E' importante non attendere l'inverno e quindi la conseguente riduzione di luce che esso porta con sé; conviene infatti iniziare la terapia già da settembre.

Consultare sempre un medico, specialmente se state assumendo altri tipi di medicinali.

Controindicazioni: Cataratta, Glaucoma, stati maniacali

Quanto dura il trattamento?

La durata del trattamento varia a seconda dell'individuo.

In ogni caso l'esperienza mostra che una durata di 30 minuti nelle ore del mattino è un buon punto di partenza (per modelli a 2 o 3 lampade). Dopo circa una settimana sarete in grado di stabilire se e quando cambiare la durata e il momento del trattamento.

Se in qualsiasi momento avvertite mal di testa ciò può essere dovuto ad una eccessiva vicinanza alla lampada e vi suggeriamo in tal caso di sedervi più lontano finché non vi sarete abituati al livello di luce.

QUESTO TIPO DI TRATTAMENTO E' IMPORTANTE CHE VENGA ESEGUITO OGNI GIORNO

Se siete fortunati e potete usare la vostra lampada durante le ore di lavoro, fate in modo di avere la lampada vicino a voi durante la mattinata, fino all'ora di pranzo. Sappiamo che per molti pazienti non è possibile effettuare più di un trattamento mattutino della durata di 30 minuti ma avere a disposizione una seconda unità sul posto di lavoro comporta un beneficio extra.

Manutenzione

Prima di effettuare qualsiasi lavoro di manutenzione assicurarsi che la lampada sia spenta e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa di rete.

L'unità in genere non richiede lavori di manutenzione ma è consigliabile spolverarla occasionalmente con uno straccio umido. Si raccomanda di cambiare le lampade ogni tre anni per mantenere i livelli di luminosità necessari al trattamento.

Per ogni riparazione o necessità si raccomanda di spedire la lampada al produttore o al distributore nel suo imballaggio originale che dovrete pertanto conservare. Su richiesta, potrete ricevere informazioni tecniche da personale qualificato.

Vogliate prendere nota che il produttore e/o distributore non è responsabile di eventuali danni all'unità verificatisi durante il trasporto dovuti ad un cattivo imballaggio.

Anche se le lampade sono conformi alla norma EN60601-1-2 per le radiazioni elettromagnetiche, in alcuni casi possono interferire con altre apparecchiature come radio che operano in zone di basso segnale. Per evitare questo ponete la lampada e l'altro dispositivo negli angoli opposti della stanza. (Se la radio viene posta vicino a qualsiasi tubo fluorescente può verificarsi una debole interferenza elettrica)

La lampada non dovrebbe essere posta in locali a temperature inferiori a -10°C , superiori a $+50^{\circ}\text{C}$ o con un tasso di umidità superiore al 95%.

| Codice | Descrizione | Dimensioni in mm | Peso in Kg. | Luminosità in LUX |
|-----------------|------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------------------------------|
| EMS-SAD1 | Lampada SAD trasportabile, da viaggio, Piccola | 250x275x115 | 1,2 | 10.000 (a 28 cm di distanza) |
| EMS-SAD2 | Lampada SAD Grande | 535x270x165 | 3,2 | 10.000 (a 51 cm di distanza) |
| EMS-SAD3 | Lampada SAD Grande a fascio diffuso | 610x350x115 | 3,6 | 10.000 (a 30 cm di distanza) |

Distribuito da: E.MS srl

Via P. Fabbri, 72 – 40138 Bologna

Tel. 051/398925 – Fax/modem 051/342953

E-mail: sales@emsmedical.net