

News > **Scienza & tec**

Le radiazioni dei telefonini rovinano il vostro sonno.

Gli scienziati propri dell'industria della telefonia mobile "scoprono" che l'uso del telefonino può portare di sera a perturbazioni nei cicli del sonno, mal di testa e depressione.

con Geoffrey Lean, Redattore in ambiente.
20 Gennaio 2008

Le radiazioni dei telefonini, disturbano (riducono) il sonno e provocano mal di testa che generano un disordine, secondo uno studio nuovo.

L'esame, finanziato dagli operatori della telefonia mobile stessi indica che chi usa un telefono cellulare prima di andare a dormire, si scontra con problemi di sonno, rispetto a chi non lo utilizza, e che interferisce nelle capacità dell'organismo di recuperare la fatica accumulata durante il giorno.

Questi risultati sono allarmanti per i bambini e gli adolescenti, - questo è quello che suggerisce l'esame specialmente-perché questi sono quelli che particolarmente lo utilizzano la sera e paradossalmente sono quelli anche che hanno in particolare bisogno di un sonno riparatore.

Questi disturbi inducono ad un cambiamento d'umore, della personalità, dell'ADHD (*Deficit di Attenzione da Disturbo di Iperattività*) come sintomi della depressione, della mancanza della concentrazione e di efficienza del risveglio per l'apprendimento scolastico (universitario).

Lo studio è stato eseguito congiuntamente dagli scienziati dell'Istituto Karolinska, dell'università di Uppsala in Svezia e dall'Università Wayne dello stato del Michigan negli Stati Uniti che hanno tutte una rinomanza di prim'ordine.

Questo esame che è stato appena pubblicato dall'Istituto di Massachusetts durante un simposio sulla salute riguardo alle tecnologie elettromagnetiche, è stato finanziato dal Foro Mobile dei fabbricanti che rappresenta le principali compagnie della telefonia mobile.

Esso ha suscitato preoccupazioni profonde fra gli esperti medici nel campo del sonno, tra essi uno ha indicato che c'era ora "l'evidenza più che sufficiente" che prova che le radiazioni del mobile "colpiscono il sonno profondo."

Gli scienziati hanno osservato 35 uomini e 36 donne da 18 a 45 anni. Alcuni sono stati sottoposti alle radiazioni (identiche) ricevute con l'ausilio dei telefoni cellulari; altri sono stati collocati con precisione nelle stesse condizioni, ma con esposizione alle irradiazioni finte, senza ricevere radiazioni.

Le persone che avevano ricevuto la radiazione hanno impiegato più tempo per entrare nel ciclo di un sonno profondo e hanno passato meno tempo in questo. Gli scienziati conclusero: "l'esame indica che durante l'esposizione di laboratorio alle radiazioni sprigionate dalle radiofrequenze mobili da 884 MHz, il sonno paradossale che è molto importante per il recupero della fatica quotidiana, è compromesso (colpito)."

Il Foro Mobile degli Industriali che è molto imbarazzato, ha assunto un atteggiamento superficiale ripetto a questo risultato mentre palesava piuttosto insistente un disaccordo apparente con questa conclusione: questi "risultati erano poco conclusivi" e che "i ricercatori non hanno proclamato che l'esposizione causa perturbazioni al sonno."

Ma il professore Bengt Arnetz che coordinò lo studio, ha dichiarato: "noi abbiamo trovato che gli effetti dell'esposizione ai telefoni cellulari sono scenari realistici. Questi suggeriscono che ci sono effetti misurabili nel cervello."

Egli pensa che la radiazione può attivare alcuni metabolismi del cervello come quello dello stress", iniziare le fasi di allerta in numerose persone sensibili e ridurre le loro capacità di trovare un buon sonno (addormentarsi)."

Circa la metà delle persone studiate pensano di essere "elettrosensibili", perché hanno riferito dei sintomi come mal di testa ed un cambiamento delle loro funzioni conoscitive dopo un uso del telefono cellulare.

Ma loro si sono rivelati incapaci di dire se loro fossero stati esposti alle radiazioni nei test.

Questo rinforza l'accuratezza della conclusione dello studio, perché era importante che nessuna suggestione che porta alla consapevolezza dell'esposizione (radiazione) ha potuto influenzare i risultati riguardo alle fasi del sonno.

In maniera più significativa, da questo parere gli industriali che mettono in dubbio la pertinenza di questo esame intendono soprattutto sostenere che la radiazione non ha alcun effetto misurabile.

Questo studio si inserisce in una serie - particolarmente la recente e molto mediatica dell' Università di Essex - che ha ugualmente constatato che le persone che pretendono essere elettrosensibili non potrebbero distinguere quando la radiazione di laboratorio era in stato attivo, concludendo nello studio che essi non siano stati colpiti.

Ricordiamo che i critici hanno attaccato la metodologia di questo esame, ma questi risultati nuovi non possono che portare ad essi un discredito serio. Per loro, la radiazione ha avuto un effetto anche se loro non potevano dire quando loro furono esposti.

Questo nuovo studio completa anche altre recenti ricerche. Una indagine massiccia, condotta su 1.656 adolescenti belgi per un anno ha riscontrato che la maggior parte di coloro che aveva usato il cellulare prima di essere andato a dormire:

" Ha concluso che quelli che avevano telefonato una volta per settimana erano tre volte meno stanchi di quelli che avevano usato il loro telefono almeno 5 volte."

Il Dott Chris Idzikowski, direttore del centro del sonno di Edinburgo indica: vi sono adesso di più e sufficientemente delle evidenze conclusive di un grande numero di investigatori onorevoli" che evidenziano che esposizione al telefono mobile un'ora prima di andare a dormire compromette il sonno profondo."

Il Dott William Kohler dell'Istituto del Sonno della Florida ha aggiunto: "qualunque cosa che turba l'integrità del vostro sonno avrà potenzialmente conseguenze sfavorevoli nel funzionamento normale delle vostre capacità durante il giorno, come uno stato "pessimo", (irritabilità), difficoltà di concentrazione, persino, per alcuni, problemi di iperattività e di comportamento nei bambini."

David Schick, il dirigente d'azienda di Exradia, che fabbrica dispositivi di protezione contro le radiazioni, ha invitato i ministri a realizzare "un'indagine pubblica aperta" sugli effetti dei telefoni cellulari.