

Scelta della fonte d'illuminazione per la lettura

(Mario Cigada)

Una buona illuminazione è veramente importante durante la lettura ed i lavori per vicino; la cosa si rende particolarmente utile nei casi in cui non sia possibile migliorare la prestazione con un occhiale più forte, come nei soggetti ipovedenti; anzi è davvero sorprendente, a volte, quanto si possa migliorare la situazione visiva con una buona illuminazione.

In questi ultimi anni sono comparse sul mercato diversi tipi di lampadine e ho notato che spesso i miei pazienti si trovano in difficoltà nello scegliere la più adatta, così ho provato a buttar giù queste righe nella speranza possano essere utili. Questo non vuol essere un trattato, ma una semplice raccolta di suggerimenti di buon senso, quindi mi sono concentrato sulle lampade più diffuse sul mercato in questo momento: le lampade a LED. Infatti le lampadine ad incandescenza vanno scomparendo, sia nella versione più comune sia quelle cosiddette alogene e anche le lampade a scarica, dette anche lampade a gas sono sempre più rare, sia come luci al neon (tra l'altro tra le meno adatte per la lettura) sia nella versione compatta, spesso indicata come "lampadine a basso consumo".

Le lampadine a LED hanno come caratteristica principale quella di consumare molto poco, questo presenta numerosi vantaggi sia dal punto di vista ambientale, sia perché scaldano poco, cosa molto utile visto che le lampade da lettura sono poste spesso vicino al capo. In compenso la scelta della loro intensità non può essere basata sui Watt, come si faceva una volta con le lampadine ad incandescenza, ma dobbiamo imparare una nuova unità di misura: i lumen. Il lumen ci indica quanta luce "esce" dalla lampadina (per essere esatti è una misura del flusso luminoso per unità di angolo solido); ecco allora che se con le lampadine ad incandescenza sceglievamo di mettere sopra una scrivania una lampada da 60- 100 Watt ora dobbiamo scegliere una lampada da circa 1000 lumen, che magari consuma meno di 10 Watt, quindi non facciamoci confondere.

A volte, (ma non sempre) il fabbricante ci usa la cortesia di riportare sulla confezione anche i Watt equivalenti, vale a dire questa lampadina consuma 9 Watt ma fa luce come una da 80.

Un'altra caratteristica delle lampade a LED è quella di poter emettere luce di colore differente, sono quindi disponibili sul mercato luci più calde, più fredde o luci che cercano di simulare la luce solare naturale. Questo aspetto viene indicato con la cosiddetta temperatura colore, misurata in gradi Kelvin, indicati anche come °K. E' un'unità di misura che presenta una caratteristica apparentemente controintuitiva, vale a dire le luci più calde corrispondono ad un valore della temperatura più basso e quelle più fredde ad un a temperatura più alta. Questa apparente contraddizione è dovuta al fatto che la temperatura colore è la temperatura di un ideale corpo incandescente che produce una luce di quel genere, ora, se doveste fare un giro in fonderia, potreste notare che l'acciaio a 3000 gradi Kelvin assume una colorazione rosso- arancione, mentre portato a 6- 7000 gradi diventa bianco. Per incidere i gradi Kelvin sono semplicemente i nostri soliti gradi Celsius più 273. Ecco quindi che un LED con 2700 °K produce una luce calda come quella dell'acciaio a 2700 gradi anche se, ovviamente, la sua temperatura è MOLTO più bassa, tanto che possiamo toccare la lampadina senza scottarci; mentre un LED a 6500 °K produce una luce più bianca, quasi azzurrata.

Idealmente la cosa migliore sarebbe poter usare la luce naturale, ma la temperatura colore del sole varia molto nelle ore della giornata e in funzione della nuvolosità, per cui:

la luce del sole a mezzogiorno è intorno ai 4- 5000 °K (dipende molto dalla latitudine)

in una giornata nuvolosa circa 7000°K o anche di più

mentre all'alba e al tramonto i valori scendono parecchio, fino a 2000- 2800 °K.

Allora come scegliere? Personalmente trovo le luci calde più riposanti, ma sul piano di lettura un buon risultato si ottiene con una luce intorno ai 4000 °K. Potendo, un buon compromesso è quello di usare simultaneamente due lampade: una a 4000 e una a 2700 °K; in tal caso le intensità luminose di ciascuna lampadina possono essere un po' più basse: intorno agli 800 lumen.

Per quanto riguarda la posizione della lampada, in genere, per un destrimane, la cosa migliore è che la fonte luminosa sia collocata leggermente a sinistra, in modo che la mano destra non faccia ombra sul testo (ovviamente, per un mancino la collocazione sarà a destra).

Una buona cosa potrebbe essere avere la fonte luminosa che arriva leggermente da dietro, se si riesce ad evitare di far ombra col capo, se questo non fosse possibile, la luce può essere davanti, purché ci sia un portalampada che eviti la luce diretta negli occhi e l'inclinazione sia tale da evitare riflessi sul piano di lettura, soprattutto se si legge su carta patinata.

Quindi riassumendo:

circa 900- 1000 lumen (se avete una vista bassa meglio di più che di meno)
4000 °K (di meno se volete la luce più calda, di più se la volete più fredda)

oppure due lampade da circa 800 lumen
una 4000°K e una a 2700°K

portalampada che non faccia arrivare la luce direttamente negli occhi
evitate di farvi ombra con il capo o con la mano
(scusate la banalità) attenzione che l'attacco della lampadina sia compatibile con il vostro portalampada.

So di aver scritto cose ovvie per gli esperti, spero di esser stato utile a chi esperto non è, se trovate imprecisioni o se qualcosa non vi è chiaro potete scrivermi,
mcigada@kenobi.it