



Ημερίδα “Φως & Υγεία - Η χρονοβιολογική επίδραση του φωτισμού”

Archetype team - 27/05/2025

Απολογιστικό Δελτίο Τύπου

Διακλαδικός Επιστημονικός Διάλογος για τη Φασματοφωτομετρική και Ανθρωποβιολογική Τεκμηρίωση της Χρονοβιολογικής Συμβατότητας του Φωτισμού

Με εξαιρετική επιτυχία και τη συμμετοχή κορυφαίων επιστημόνων και εκπροσώπων επιστημονικών φορέων, από τη Χρονοβιολογία, την Ενδοκρινολογία και την Ψυχολογία έως την Εργονομία και τον Φωτισμό, ολοκληρώθηκε την Παρασκευή 16 Μαΐου η ημερίδα **“Φως & Υγεία - Η χρονοβιολογική επίδραση του φωτισμού”**, που διοργάνωσαν στο πλαίσιο του μεταξύ τους Μνημονίου Συνεργασίας το Κέντρο Ανανεώσιμων Πηγών και Εξοικονόμησης Ενέργειας (ΚΑΠΕ) και η Ελληνική Επιτροπή Φωτισμού (ΕΦΕ), υπό την αιγίδα του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Φωτός 2025.

Η ημερίδα καταγράφηκε ως ένα, χωρίς ιστορικό προηγούμενο για τη χώρα μας, βήμα διακλαδικού διαλόγου προς όφελος μιας, επέκεινα των χαρακτηριστικών της οπτικής άνεσης, οργανικά ολοκληρωμένης προσέγγισης του φωτισμού και της ενίσχυσης της ενεργειακής του απόδοσης, βάσει των επιδόσεων και υπηρεσιών τής, αν και αθέατης, εξαιρετικά δραστηκής και εν τέλει και από οικονομική άποψη καίριας ανθρωποκεντρικής συνιστώσας του φωτισμού. Επίσης ανέδειξε τη διακλαδική προσέγγιση του φωτισμού ως το πλέον κατάλληλο όχημα για την πρόοδο στο πεδίο της έρευνας & καινοτομίας, όπως προέκυψε και από την παρουσίαση του ερευνητικού σχεδίου ΣΟΦΩΣ (Συστήματα Ολοκληρωμένου Φωτισμού Ωριαίας Σημασίας) του ΚΑΠΕ, που

αφορά τη βελτιστοποίηση της χρονοβιολογικής συμβατότητας του φωτισμού σε θέσεις εργασίας κυλιόμενης βάρδιας.

Την εκδήλωση τίμησαν με τους εναρκτήριους χαιρετισμούς τους ο Γενικός Γραμματέας Ενέργειας και Ορυκτών Πρώτων Υλών του ΥΠΕΝ, κ. *Αριστοτέλης Αϊβαλιώτης*, ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου και Γενικός Διευθυντής του ΚΑΠΕ, κ. *Δημήτριος Καρδοματέας*, καθώς και ο Ανώτατος Διευθυντής Εμπορικών Υπηρεσιών του ΔΕΣΦΑ κ. *Σωτήριος Μπράβος*. Στη συνέχεια, τον λόγο έλαβε ο κ. *Γιώργος Παϊσίδης*, Πρόεδρος της Ελληνικής Επιτροπής Φωτισμού, η οποία είναι Εθνικός Εκπρόσωπος της Ελλάδας στη Διεθνή Επιτροπή Φωτισμού, ενώ την ενότητα των χαιρετισμών ολοκλήρωσε ο κ. *Δημήτρης Μαναγούδης*, Αντιπρόεδρος του Συμβουλίου Αειφόρων Κτιρίων Ελλάδας.

Ομιλίες & Επιστημονικές Παρεμβάσεις

Ενότητα 1: Ο Ρόλος του Φωτισμού στην Υγεία και την Ασφάλεια

- **Ανδρέας Στοϊμενίδης**, Αντιπρόεδρος του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Υγεία και Ασφάλεια στην Εργασία (EU-OSHA), τόνισε τη σημασία του φωτισμού ως εργαλείο πρόληψης στον χώρο εργασίας, δίνοντας έμφαση στη σύνδεσή του με το ISO 45001.
- **Ιωάννης Δημητριάδης** (EBETAM), παρουσίασε πρακτικά παραδείγματα ένταξης του φωτισμού σε Μελέτες Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου (MEEK), αναδεικνύοντας την ανάγκη για αναθεώρηση εργαλείων αξιολόγησης κινδύνων.
- **Δημήτρης Ναθαναήλ**, Αναπλ. Καθηγητής ΕΜΠ και Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Εργονομίας, παρουσίασε το πώς ο βιορυθμός επηρεάζει τη σχεδίαση εργονομικών φωτιστικών συνθηκών.

Ενότητα 2: Το Ανθρωποβιολογικό Αποτύπωμα του Φωτισμού

- **Αργυρώ Βατάκη**, Αναπλ. Καθηγήτρια Πάντειου, ανέπτυξε τη σχέση μεταξύ φωτός και γνωστικών λειτουργιών, υπογραμμίζοντας την επίδραση στη συγκέντρωση, τη διάθεση και την ευημερία.
- **Αναστασία Προμπονά**, τ. Διευθύντρια του Εργαστηρίου Χρονοβιολογίας του «Δημόκριτου», ανέλυσε τον ρόλο του κirkάδιου βιολογικού ρολογιού στην υγεία.
- **Μαρινέλλα Τζανέλα**, Ενδοκρινολόγος και Αντιπρόεδρος της Διοικούσας Επιτροπής του Κεντρικού Συμβουλίου Υγείας, παρουσίασε την επίδραση του φωτός στις ενδοκρινολογικές και μεταβολικές λειτουργίες.
- **Μελπομένη Πέππα**, Καθηγήτρια ΕΚΠΑ, συσχέτισε τον φωτισμό με καρδιομεταβολικούς δείκτες σε εργαζομένους κυλιόμενων βάρδιων, υπογραμμίζοντας τα ευρήματα σε πραγματικές συνθήκες νοσοκομείων.

Ενότητα 3: Έρευνα & Καινοτομία στον Ανθρωποκεντρικό Φωτισμό

- **Αριστοτέλης Μπότζιος - Βαλασκάκης** παρουσίασε το έργο **Σ.Ο.Φ.Ω.Σ.**, μια διακλαδική πρωτοβουλία για τη βελτιστοποίηση του φωτισμού σε θέσεις εργασίας με κυλιόμενη βάρδια, εστιάζοντας στη συσχέτιση ενεργειακής απόδοσης και κirkάδιου συγχρονισμού.
- **Γιώργος Γκούμας** (ΚΑΠΕ), παρουσίασε τις δράσεις του Φωτομετρικού Εργαστηρίου και τις εξελίξεις στην εφαρμογή του διεθνούς προτύπου **CIE S 026**, που αφορά την αξιολόγηση των βιολογικών επιδράσεων του φωτισμού.

Ενότητα 4: Πρακτικές Εφαρμογών Φωτισμού Υψηλής Χρονοβιολογικής Ποιότητας

- **Iva Vassileva**, Αρχιτέκτονας Φωτισμού, παρουσίασε την ανάγκη σχεδιασμού φωτός στον χωροχρόνο, προτείνοντας ισορροπία μεταξύ φωτός και σκιάς.
- **Γιώργος Παϊσίδης**, Πρόεδρος CIE Greece, ανέλυσε την «ανοικονόμητη» αξία του φωτός — τον αντίκτυπό του στην απόδοση, την αντίληψη του χρόνου και την ψυχική οικονομία.

Παρουσίαση Διεθνούς Προτύπου CIE S 026:2018

- **Κωνσταντίνος Καλαμάκης & Μιχαήλ Παπανικολάου**, μέλη του CIE Greece, παρουσίασαν με φασματοφωτομετρική επίδειξη το διεθνές πρότυπο για τις μη-οπτικές επιδράσεις του φωτισμού, ανοίγοντας νέους ορίζοντες στον σχεδιασμό τεκμηριωμένου φωτισμού.

Συζήτηση & Συμπεράσματα

Η ημερίδα έκλεισε με ζωντανή **συζήτηση με το κοινό**, την οποία συντόνισαν ο Διευθυντής Τεχνολογιών και Εφαρμογών Τελικής Χρήσης και Εξοικονόμησης Ενέργειας του ΚΑΠΕ, κος Μάρκος Δαμασιώτης και ο πρόεδρος της Ελληνικής Επιτροπής Φωτισμού, κος Γιώργος Παϊσίδης. Τόσο το διακλαδικό ενδιαφέρον που αποτυπώθηκε στη πολυσυλλεκτικότητα των επιστημονικών ομάδων προέλευσης των συμμετεχόντων, όσο και η ανάγκη προσαρμογής στο νέο πρότυπο φωτισμού ISO 8995-1/ 2025, που αφομοιώνει τις οδηγίες του διεθνούς προτύπου CIE S026: 2018 της Διεθνούς Επιτροπής Φωτισμού για τον υπολογισμό της φωτοδοσιμετρικής έκθεσης των φωτοευαίσθητων γαγγλιοκυττάρων του αμφιβληστροειδούς που δεν διασυνδέονται με το οπτικό νεύρο της οράσεως παρά με τον κερκάρδιο ρυθμό, φαίνεται να διαμορφώνουν τις νέες συνθήκες μιας διαρκούς αλληλοπεριχώρησης μεταξύ των γνωστικών πεδίων της επιστήμης που εκπροσωπήθηκαν στην Ημερίδα και που αναπόφευκτα θα συγκροτήσουν σύντομα το φόρουμ που θα διοργανώσει προσεχώς και άλλες σχετικές εκδηλώσεις.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε [εδώ](#).