

14 Μαΐου 2013

Ο ήλιος «ρίχνει» την αρτηριακή πίεση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σημαντικές ωφέλειες από την έκθεση στον ήλιο ίσως αντισταθμίζουν τις αρνητικές

Θοδωρής Λαΐνας



Ίσως πρέπει να αναθεωρήσουμε το επίπεδο των προφυλάξεων από την ηλιακή ακτινοβολία

Εδιμβούργο

Ερευνα από το Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου έδειξε ότι η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία ρίχνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης. Είναι βέβαια γνωστό ότι η έκθεση στον ήλιο αυξάνει τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου στο δέρμα, όμως τα οφέλη από αυτήν μπορεί να είναι τελικά σημαντικότερα από τους κινδύνους.

Παρότι η νέα έρευνα αφορούσε μικρό αριθμό εθελοντών και οι επιστήμονες διευκρίνισαν ότι θα πρέπει να γίνουν περαιτέρω μελέτες πάνω στο ζήτημα, οι ίδιοι ανέφεραν ότι ίσως μελλοντικά θα πρέπει να αναθεωρηθούν οι οδηγίες για την επιτρεπόμενη έκθεσή μας στην ηλιακή ακτινοβολία.

Η έκθεση στον Ηλιο

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον **δρ. Ρίτσαρντ Γουέλερ**, θεωρούν ότι η ηλιακή ακτινοβολία βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, καθώς οι υπεριώδεις ακτίνες απελευθερώνουν από τα δερματικά κύτταρα μονοξειδίο του αζώτου το οποίο, εισερχόμενο στην αιματική κυκλοφορία, χαλαρώνει τα αγγεία με αποτέλεσμα να σημειώνεται μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Έτσι, έκθεση στον ήλιο ενδέχεται να βοηθά στην μείωση του κινδύνου για έμφραγμα και εγκεφαλικό. Οι βρετανοί επιστήμονες επισημαίνουν πως οι θάνατοι από καρδιά και εγκεφαλικά λόγω υψηλής πίεσης είναι πολύ περισσότεροι από ό,τι

οι θάνατοι από καρκίνο του δέρματος. Όπως εξάλλου είναι γνωστό, ο ήλιος ενεργοποιεί την παραγωγή της ευεργετικής βιταμίνης D στον οργανισμό.
[\(περισσότερα...\)](#)