

6 Αυγούστου 2016

# Η ηλιοθεραπεία κάνει καλό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Φωτο: [www.baby.gr](http://www.baby.gr)

Φωτο: [www.baby.gr](http://www.baby.gr)

Παρά τον κίνδυνο μελανώματος, η έκθεση στον ήλιο αυξάνει το προσδόκιμο ζωής και μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών

Είναι κάπως παράδοξο αλλά όσοι κάνουν ηλιοθεραπεία μπορεί να ζήσουν περισσότερο, παρά τον κίνδυνο μελανώματος, όπως ανακάλυψαν Σουηδοί ερευνητές. Η μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Καρολίνσκα και το Πανεπιστήμιο του Lund στη Σουηδία, διαπίστωσε ότι όσοι αποφεύγουν τον ήλιο ζουν από 0,6 έως 2,1 χρόνια λιγότερο σε σχέση με όσους κάνουν ηλιοθεραπεία συχνά. Για να καταλήξουν στο πόρισμα οι ερευνητές εξέτασαν 29.518 γυναίκες, τις οποίες παρακολουθούσαν επί 20 χρόνια. Η έρευνα έδειξε ότι η έκθεση στον ήλιο μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων και άλλων ασθενειών, αν και ο λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό δεν έχει ακόμη καθοριστεί. «Το ποσοστό θνησιμότητας μεταξύ όσων απέφευγαν την έκθεση στον ήλιο ήταν περίπου δύο φορές υψηλότερη σε σύγκριση με την ομάδα που εκτιθόταν τακτικά σε αυτόν» καταλήγουν οι ερευνητές στην έκθεση που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Journal of Internal Medicine*. «Ενώ όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα και ζουν σε ηλιόλουστα κλίματα, έχουν τα υψηλότερα ποσοστά καρκίνου του δέρματος, ο ήλιος δεν θα πρέπει να θεωρείται ο χειρότερος εχθρός, διότι η έκθεση σε αυτόν αυξάνει τα επίπεδα της βιταμίνης D» σημειώνουν οι επιστήμονες και τονίζουν ότι «Χαμηλές συγκεντρώσεις βιταμίνης D έχουν επίσης συνδεθεί με πιο επιθετικά μελανώματα και με μικρότερους χρόνους επιβίωσης». Αν και η μελέτη δείχνει ότι η έκθεση στον ήλιο μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο των ασθενειών του δέρματος, η σχέση μεταξύ της έκθεσης στις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου και δυνητικά θανατηφόρου καρκίνου του δέρματος είναι αναμφισβήτητη. Οι ειδικοί συστήνουν τη χρήση αντηλιακού με δείκτη προστασίας (SPF) το λιγότερο 15, το οποίο εφαρμόζουμε 30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο. Επίσης πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση στον δυνατό ήλιο μεταξύ των ωρών 11 π.μ. και 3 μ.μ..

ΑΘΗΝΑ ΛΕΒΕΝΤΗ

**Πηγή:** [www.doctv.gr](http://www.doctv.gr)