



Pressemeddelelse

Nyd solen!

4 fordele ved at tilbringe tid i solen

Især om sommeren melder spørgsmålet sig, hvorvidt det er gavnligt eller farligt at tilbringe tid i solen eller ej. Når du har læst denne artikel, vil du have et overblik over, hvorfor moderat sol-eksponering er godt for dig. Generelt betyder det ikke noget, om du bruger et solarium, eller om du går ud i den naturlige sol, da de UV-stråler, der udsendes fra et solarium, svarer til de UV-stråler, der udsendes af solen vedmiddagstid i Middelhavsområdet.

- 1. Vitamin D-produktion** Gennem årene er mennesket gået fra at tilbringe det meste af dagen udenfor til at arbejde indendørs, og derfor kan vores organer ikke producere den nødvendige mængde D-vitamin. Der er brug for mindst 15 minutter i solen omkring middagstid dagligt for at kunne producere den mængde D-vitamin, kroppen har brug for. Forskning har påvist, at der er tale om en D-vitamin-epidemi, og ved at tilbringe mere tid i solen kan man blive i stand til at øge sit D-vitamin-niveau.
- 2. Det er farligt at undgå solen** Den generelle opfattelse er normalt, at solen er farlig. En nylig undersøgelse foretaget i Sverige godtgjorde, at det modsatte faktisk er tilfældet, og at undgå solen er farligere end at tilbringe tid i den.
- 3. God søvn** Den menneskelige krop reagerer på sollys, og når den udsættes for skarpt naturligt lys, ved den, at det er dag. Hvis du udsætter din krop for skarpt naturligt lys om morgenen, påvirker det hele det indre ur. Dette indre ur vil „programmere“ din krop i overensstemmelse hermed, og når det er nat, vil den atter begynde at producere melatonin.
- 4. Det får dig til at føle dig godt tilpas** Lysterapi har været anvendt til behandling af mange sygdomme, og folk oplever ofte træthed om vinteren, når dagene er kortere. Sollys, både naturlig og kunstig, får dig til at føle dig bedre tilpas, og dit lykkeniveau stiger. Så kort fortalt er det yderst gavnligt at tilbringe tid i solen - både af hensyn til din krop og til din sundhed. Det er vigtigt, at du udsætter dig selv for solen med måde; og til gengæld vil din krop takke dig for det i form af et stabilt immunforsvar og et glad sind, så nyd solen!

Kilder:

- Cashman, K. et al. (2016). Vitamin D deficiency in Europe: pandemic?, The American Journal of Clinical Nutrition, 2016 103: 1033-1044.
- Lindqvist PG, Epstein E, Nielsen K, Landin-Olsson M, Ingvar C, Olsson H (Karolinska University Hospital, Lund University, Lund, Sweden). Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort. J Intern Med 2016; doi: 10.1111/joim.12496.
- Matthias Wacker and Michael F. Holick, „Sunlight and Vitamin D“, Dermatoendocrinol, 2013 Jan 1; 51-108, Published online 2013 Jan 1. doi: 10.4161/derm.24494
- NIH Institute Medline Plus, Summer 2012, Issue: Volume 7 Number 2 Page 20