

Światło ultrafioletowe przedłuża życie w pochmurnych krajach

25 sierpnia 2024

Szkoccy naukowcy z Uniwersytetu w Edynburgu odkryli, że narażenie na promieniowanie ultrafioletowe (UV) przynosi znaczne korzyści zdrowotne mieszkańcom obszarów o niewielkim nasłonecznieniu. Badanie opublikowane w czasopiśmie naukowym „Health & Place” wskazuje, że mieszkanie na terenach o wyższym poziomie promieniowania UV zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia i raka.



Zespół badawczy wykorzystał informacje genetyczne i medyczne z anonimowej bazy danych obejmującej 395 tysięcy obywateli Wielkiej Brytanii. Eksperci sprawdzili poziom średniorocznej ekspozycji na energię słoneczną w zależności od miejsca zamieszkania, a także wyjaśnili, czy uczestnicy korzystali z solarium.

Wyniki badania zostały skorygowane o inne czynniki zdrowotne, w tym palenie tytoniu, aktywność fizyczną, status społeczny i płeć. Analiza wykazała, że mieszkanie na obszarach o wyższym

poziomie promieniowania UV zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia o 19% i raka o 12%. Z kolei korzystanie z solarium zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób serca o 23% i raka o 14%.

Naukowcy odkryli również, że wysoka ekspozycja na światło ultrafioletowe nieznacznie zwiększa ryzyko zachorowania na czerniaka, rodzaj raka skóry. Jednak śmiertelność z powodu tej choroby nie wzrosła. Eksperci zauważyli, że korzyści zdrowotne wynikające z promieniowania UV przewyższają ryzyko raka skóry.

Badacze tłumaczą, że promieniowanie UV stymuluje produkcję witaminy D, która odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego i regulacji ciśnienia krwi. Ponadto światło ultrafioletowe może mieć pozytywny wpływ na nastrój i zmniejszać ryzyko depresji.

Odkrycia te mają istotne znaczenie dla krajów o pochmurnej pogodzie, takich jak Szkocja czy Irlandia, gdzie mieszkańcy często borykają się z niedoborem witaminy D. Wyniki badania sugerują, że regularne narażenie na promieniowanie UV, na przykład poprzez korzystanie z solarium, może przynieść wymierne korzyści zdrowotne.

Jednocześnie naukowcy podkreślają, że należy zachować ostrożność i unikać nadmiernej ekspozycji na światło ultrafioletowe, szczególnie w przypadku osób o jasnej karnacji. Zalecają stosowanie odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej i monitorowanie czasu spędzanego na słońcu.

Badanie to stanowi ważny krok w zrozumieniu wpływu promieniowania UV na zdrowie człowieka. Jego wyniki mogą pomóc w opracowaniu bardziej zrównoważonych strategii zdrowotnych, szczególnie w regionach o ograniczonym dostępie do naturalnego światła słonecznego.

Zdjęcie: [StockSnap](#) (CC0)

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](#)