

Opalanie zapobiega grypie

Wyniki badań potwierdzają: dostateczne zaopatrzenie organizmu w witaminę D obniża ryzyko wybuchu i łagodzi przebieg epidemii grypy.

Tak brzmi wniosek norweskich naukowców z badań nad epidemiami grypy, które zostały w ostatnim czasie opublikowane w czasopiśmie specjalistycznym „International Journal of Infectious Diseases”.

- Badania dowodzą,
- iż wskaźniki
- zachorowalności
- oraz śmiertelności
- rosną wraz ze
- zmniejszającą się
- ekspozycją na
- promienie
- słoneczne, a tym
- samym niższym
- zaopatrzeniem
- w witaminę D.



Szczególnie duże są różnice sezonowe w zakresie przypadków śmiertelnych: w okresie zimowym, gdy

promieniowanie słoneczne jest zbyt słabe dla syntezy witaminy D przez skórę. Wtedy ich liczba wzrasta od 20 do 600 razy.

Sunlight Research Forum

Sunlight Research Forum (Forum Badawcze zajmujące się światłem słonecznym) jest organizacją non-profit z siedzibą w Holandii. Celem tej organizacji jest prezentowanie szerokiej opinii publicznej najnowszych odkryć medycznych i naukowych dotyczących oddziaływania umiarkowanego promieniowania UV na organizm człowieka.

„Witamina D ma działanie antybiotyczne i wzmacnia system immunologiczny. Jest wytwarzana przez skórę pod wpływem promieni UV zawartych w świetle słonecznym. W miesiącach zimowych, gdy słońce świeci nisko i krótko, poziom syntezy witaminy D przez organizm obniża się. Wtedy 'witamina promieni słonecznych' nie może już w sposób

wystarczający rozwinąć swojego działania ochronnego” – wyjaśnia profesor Johan Moan z Uniwersytetu w Oslo, jeden z autorów badań.

W swoich badaniach naukowcy z Uniwersytetu w Oslo opierają się na danych dotyczących epidemii grypy w Szwecji, Norwegii, USA, Singapurze oraz Japonii, porównując w ujęciu miesięcznym wskaźniki zachorowalności i śmiertelności z intensywnością promieniowania UV ze światła słonecznego.

Wskazówka:

Streszczenie badania Asta Juzeniene, Li-Wei Ma, Mateusz Kwitniewski, Georgy A. Polev, Zoya Lagunova, Arne Dahlback, Johan Moan: „The seasonality of pandemic and non-pandemic influenzas: the roles of solar radiation and vitamin D” można pobrać ze strony SRF.



Źródło:
Sunlight Research Forum
www.sunlightresearchforum.eu