



Sunne solarier?

Pernille gikk i siste klasse på videregående. Moren, Lisa, var oppgitt over at datteren tilsynelatende ikke var fokusert på annet enn seg selv.

Pasient: Hun og hennes venninner leser blader om klær, moter og sminke som om det var faglitteratur og bruker alle pengene sine på utseendet!

Lege: Forhåpentligvis er det en forbigående fase. Jeg er sikker på at med dine verdier og bakgrunn blir Pernille også eksponert for andre tanker enn hvordan hun tar seg ut.

Pasient: Ja, jeg håper det, men det eneste som gjelder for disse jentene nå er klær, sminke og kosthold!

Lege: Jeg tror nok at dette kommer til å gå over selv om det selvsagt finnes voksne kvinner og menn som tenker på lite annet enn utseendet sitt.

Pasient: Det verste er hvor mye solarium de tar! Jeg kan jo ikke bare godta at påfører seg selv kreft! Når jeg tar opp temaet, sier Pernille at jeg ikke har peiling, og at man nå har funnet ut at solarium er sunt!

Lege: Nei, det stemmer ikke. Hvor har hun det fra?

Pasient: Hun sier det står i informasjonsmateriell fra solariumskjeden hun bruker. Pernille hevder at de gode virkningene er vitenskapelig bevist.

Lisa fortalte at jentene tok solarium nesten hele året. Pernille hadde vist henne solkjedens lenker til artikler der det stod at det er sunt å ta solarium. Blant annet skal sol skille ut giftstoffer i blodet, forebygge brystkreft og andre kreftformer, hjelpe oss gjennom mørketiden og gravide som soler seg skulle få sterke babyer.

Jeg gikk inn på nettsidene Lisa nevnte. Der ble det blant annet understreket at Statens strålevern og Helsetilsynet hadde godkjent solariene. Det er korrekt at Statens Strålevern er pålagt av myndighetene å undersøke hvilke typer og hvor mye stråler solariene avgir. Det er kun en kontroll av at solariene teknisk fungerer slik de skal og ikke en anbefaling om å bruke dem. I markedsføring av solstudioer ble det også påpekt at sol øker kroppens produksjon av vitamin-D.

Lege: Det er riktig at vi trenger vitamin D i mørketiden, men det finnes langt sunnere måter å tilføre kroppen dette enn å bruke solarium. Tran og melk med ekstra vitamin D er eksempler på dette. Påstanden om redusert fare for brystkreft er også tynt begrunnet. Selv om det holdepunkter for at solstråler bedrer leveutsiktene for personer som allerede er rammet av kreft, er det ikke gitt at man reduserer sannsynligheten for å få kreft ved å benytte solarier gjennom ungdomstiden og tidlig voksen alder. Når det blir hevdet at sol gir sterke babyer er man også på vitenskapelig tynn is. Man henviser til en liten studie som indikerer at barn av engelske kvinner som led av vitamin D-mangel i svangerskapet får skjørere beinbygning ved niårsalderen. Man har altså ikke undersøkt om barnas skjelett blir sterkere av at friske norske gravide tar solarium og ikke minst om denne måten å øke vitamin-D nivået er trygg for mor og barn.

Pasient: Nei – det er lett å bli forledet. Lisa sukket oppgitt.

I en artikkel der bruk av solarier blir anbefalt oppgir forfatteren at ti minutter én gang i uka er bra for de fleste i mørketida.

Lege: Slik bruk av solarier er ikke vanlig. Det er ikke så mange som tar turen til et solstudio en gang i uka og ligger i kun 10 minutter. På nettsiden ble det også anbefalt å forberede huden i solarium før man drar til Syden for å unngå å bli solbrent. Dette argumentet har også svakheter. Huden beskytter seg mot solen på to måter. Den lager et brunt pigment som nøytraliserer solstrålene. I tillegg blir huden noe tykkere. I et solarium får vi kun det brune pigmentet. Dette tilsvarer i beste fall en solfaktor på 4. Solen er sterk i Syden, og man bør beskytte seg med solfaktor 12 - 15. Dette er lett å glemme dersom man allerede er solariebrun. Oppholdet i solariet kan derfor gi en falsk trygghet som gjør at man blir utsatt for solforbrenning. Bruk av solarier framskynder dessuten hudens aldring slik at den tidligere blir rynkete og risikoen for hudkreft øker. Antall tilfeller hudkreft har økt med over 500 prosent i Norge fra 1950-tallet og fram til i dag. Endrede solvaner i befolkningen er den viktigste årsaken til økningen. Det er internasjonal enighet om at bruk av solarium bør frarådes for de som er under 18 år, har lys hud og blir lett brent eller har mange fregner eller føflekker.

Lege: Kan du ikke heller anbefale datteren å bruke brunkrem i ansiktet om vinteren?

Pasient: Nei, det er ikke nok. De må også være brune på kroppen, skjønner du!

Lege: Da foreslår jeg at hun bruker selvbruningskrem.

Pasient: Hm, jeg skal si det. Det spørres om hun hører på fossiler som oss, men hun er jo både lys og ung, så jeg skjønner jo at hun bør være ekstra forsiktig.