



Vi bør sole oss mer

Det er konklusjonen til de svenske forskerne som har studert forholdet mellom sol og blodpropp.

Sjansen for å få blodpropp varierer etter årstid, med høyest risiko om vinteren og lavest om sommeren. Forskere ved universitetssykehusene i Huddinge og Lund, har sett nærmere på denne sammenhengen.

Undersøkelsen

40 000 kvinner i alderen 25-64 år, ble tilfeldig plukket ut fra det svenske folkeregisteret til å bli med i undersøkelsen. Dette ble gjort på 1990-tallet, og kvinnene ble så fulgt i ca. elleve år. I løpet av denne perioden måtte de svare på ulike spørreskjema som tok for seg deres solevaner.

Ifølge forskerteamet er faren for blodpropp 50 prosent større om vinteren, sammenlignet med andre årstider. Risikoen er utvilsomt lavest i sommermånedene. Ut i fra kvinnenes opplysninger, fant forskerne ut at man kan redusere denne faren ved å sole seg. De som solte seg om sommeren og i utlandet om vinteren, eventuelt i solarium, hadde 30 prosent redusert sjanse for å få blodpropp, sammenlignet med de som ikke solte seg i det hele tatt. Etter å ha tatt demografiske variabler i betraktning var prosentraten omtrent den samme. Forskerne tror den positive virkningen skyldes UVB-strålene, som er med på å øke kroppens nivå med vitamin D.

Må se totalbildet

Når det er snakk om soling og UV-stråler, er det som oftest advarsler om at man ikke må sole

seg for mye, fordi man kan få hudkreft. De svenske forskerne mener at fordelene ved å nyte litt solskinn er større enn kreftrisikoen.

– Det har vært mye fokus på at soling kan gi hudkreft, men det fins flere positive sider ved å sole seg. Det gjelder blant annet i forhold til hjerteinfarkt, slag og ulike former for kreft, for eksempel i bryst og prostata, sier Pelle Lindquist, én av forskerne bak den aktuelle studien.

– Man må se på totalbildet. Det er tross alt relativt få tilfeller med hudkreft som skyldes solstråling. Arv spiller trolig en større rolle, legger forskerkollega Håkan Olsson til.

Frykten for å få hudkreft på grunn av soling, bygger blant annet på undersøkelser som er gjort i Australia, der forholdene er spesielle.

– Det handlet om rødhårete briter som ble utsatt for tropisk sol i Queensland. Dette har ført til overdreven frykt, sier Olsson.

Kreftforeningen

Kreftforening er av en annen mening. De er enig i at vitamin D er godt for helsen, men understreker at sammenhengen med kreftrisiko fortsatt er uklar, da man ikke vet sikkert om vitamin D kan forebygge bryst- eller prostatakreft. Foreningen vil ha mer forskning med flere kontrollerte og randomiserte studier, før man kan snakke om helsefordelene ved å øke vitamin D-dosen. Man vet heller ikke hvor mye UV-stråling som må til for å oppnå gitte mengder med dette vitaminet. Og til slutt, skulle videre forskning bevise at økt nivå med vitamin D faktisk kan redusere faren for kreft, bør man få det gjennom kosten, eventuelt som tilskudd, og ikke ved soling.

Kilder:

1. P.G. Lundquist, E. Epstein, H. Olsson, Does an active sun exposure habit lower the risk of venous thrombotic events? A D-lightful hypothesis, *Journal of Thrombosis and Haemostasis*, 2009; vol. 7(4), pp. 605-610
2. “- Kvinner bør sole seg mer”, *Vg.no*, 24. Mars 2009
3. Kreftforeningen.no