

Dermatolog rekommenderar solariesolning före solsemestern

”Förnuftigt solande i solarier förebygger risken för solbränna”

En majoritet av väst- och nordeuropéer bränner sig varje år i solen under semestern. Det är vår önskan om att bli snyggt solbrända som gör att vi ofta, helt utan att förbereda oss, pressar i solen under många timmar på sommar- och solsemestern. Detta innebär att vi riskerar att bränna oss, vilket kan innebära risk för hudproblem nu eller senare i livet.

För att skydda oss själva mot att bränna oss i solen använder de flesta av oss dessutom solskyddskrämer som i själva verket har en direkt motsatt effekt. Det finns i dag starka bevis för att det framför allt är ett oregelbundet och överdrivet solande i kombination med användande av solskyddskrämer, som är en av huvudorsakerna till hudcancer. Anledningen är att solskyddskrämer blockerar kroppens varningssystem, att vi blir röda, och ”lurar” oss istället till att vara i solen under fler timmar än vad som är bra för oss. Det innebär samtidigt att vi stänger ute UV-B ljuset som hjälper oss producera D-vitamin och reparera DNA. Solskyddskrämer är enligt flera studier ett av de främsta skälen till att vi får hudcancer och flera forskare menar att solskyddskrämer borde ha en varningstext, liknande de vi har på tobak i dag, att de är cancerframkallande.

Lyckligtvis är lösningen betydligt enklare, säger dermatologen Dr Stan Pavel, som i en video intervju förklarar varför ett moderat solande i moderna solarier är ett bra sätt att bygga upp vårt naturliga solskydd – pigmentering av huden - och på så sätt förbereda oss inför solsemestern. En förberedelse i solarium kan i kombination med ett i allmänhet sunt solande, kraftigt minska risken för solbrändhet och hudproblem. Dr Pavel rekommenderar att vi börjar solariesolandet redan flera veckor innan semestern och att vi solar ett par gånger i veckan.

- Detta är en mycket intressant intervju som bekräftar flera tidigare publicerade studier, säger Roland Laurent, sakkunnig hos Svensk Solarieförening. Solarier är inte bara ett bra sätt att bygga upp sin naturliga solskyddsfaktor utan den är dessutom en utomordentlig bra källa för D-vitamin. Mänskligheten har i minst fyra miljoner år utvecklats för ett liv i solen och vi är perfekt anpassade för det. Däremot är vi inte ämnade att ligga och pressa i timmar under solen, insmorda i dyra solskyddskrämer. Ett naturligt moderat solande i den naturliga solen är det bästa för oss. Dessvärre har vår moderna livsstil där vi spenderar vår mesta tid inomhus, gjort att vi inte får varken sol eller D-vitamin i den mängd vi behöver. Därför blir vi inte heller på ett naturligt sätt förberedda inför solsemestern. Solarium blir då, eftersom det ger samma naturliga UV-ljus som solen, ett mycket bra alternativ, avslutar Roland Laurent.

Se hela intervjun med Dr. Pavel online: <http://youtu.be/TJwhI5jSRMs>

Sunlight Research Forum (SRF) är en icke kommersiell organisation baserad i Nederländerna. SRF arbetar för att kommunicera nya medicinska och vetenskapliga studier av effekterna av moderat UV strålning på människan.

Källa; Sunlight Research Forum, Netherlands och studien, "Solar-simulated skin adaption and its effect on subsequent UV-induced epidermal DNA damage." Pavel S, et al, Department of dermatology, Leiden University Medical Center, Netherlands.

För mer information kontakta:



Svensk Solarieförening

Roland Laurent

Sakkunnig

+46 705337900

roland.laurent@solarieforeningen.se

www.solarieforeningen.se