

# Sol och solarier förebygger många av våra vanligaste sjukdomar

---

## UV-ljuset är minst lika viktigt som D-vitamin enligt brittisk forskare.

En ny studie gjord av Dr. Richard Weller vid University of Edinburgh, visar att när huden tillförs UV-ljus utlöser det en kemisk process som reducerar blodtrycket som i sin tur minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och därmed ökar människors livslängd.

- Vi menar att hälsofördelarna för hjärtat överväger eventuella risker för hudcancer, säger Dr. Richard Weller.

Studien visar att det inte bara är för D-vitaminets skull som vi bör sola. De processer som påverkar blodtrycket är skilda från de som producerar D-vitamin. Därmed stärks det faktum att UV-ljus är den viktigaste hälsofaktorn för både hjärt- och kärlsjukdomar samt cancer. Forskarna från Edinburgh menar att man fram till nu har undervärderat UV-ljusets övriga hälsoeffekter.

Försökspersonerna fick sitta under värme och UV- lampor och man noterade en signifikant minskning av blodtrycket efter en timme under UV- lampor. Endast värmelampor visade ingen effekt alls vilket betyder att UV-ljuset hade en mycket positiv effekt på blodtrycket.

- Arbetet vi gjort visar att tillskott av D-vitamin inte är nog för att kompensera brist på UV-ljus, säger Richard Weller till BBC.

Han påpekar även att det är betydligt fler som dör av hjärt- och kärlsjukdomar än av hudcancer.

År 2011 dog närmare 31 000 svenskar i hjärt- och kärlsjukdomar och 486 av hudcancer. Samma år dog 23 000 svenskar i de cancerformer där forskningen visar att risken för att drabbas är 70-80 % lägre om man har höga halter D-vitamin i blodet, jämfört med om man har låga halter. Utöver det ta drabbades samma år tusentals svenskar av andra allvarliga sjukdomar där risken för att drabbas radikalt minskar om man har höga halter D-vitamin i blodet jämfört med låga. (Källa, Socialstyrelsen)

- Det här är ännu en i raden av studier som visar hur viktigt UV-ljuset är för oss människor och hur allvarlig den skrämselfpropaganda mot UV-ljus som vi ständigt utsätts för, är för vår hälsa, säger Roland Laurent, sakkunnig på Svensk Solarieförening. Människan har under 4 miljoner år utvecklats för ett liv i solen och varje spektrum har en viktig funktion för vår hälsa. Varningar för UV-ljus har gått alldeles för långt vilket allvarligt påverkar vår hälsa och medför ett stort onödigt mänskligt lidande samt skenande vårdkostnader. Redan 2005 sade Professor Giovanucci vid Harvard att *"för varje person som dör av hudcancer dör 30 fler på grund av D-vitaminbrist"* och beräkningar från USA och Tyskland visar att de felaktiga solråden kostar det svenska samhället 27

miljarder kronor om året.

Människan är skapad för ett liv i solen och ett moderat solande i vanliga solen eller i solarier har mycket positiva hälsoeffekter och minskar faktiskt även risken för hudcancer.

- Den här studien visar att det är dags att omvärdera våra generella solråd och vår syn på solarier. Till skillnad från solen ger solarier i princip alltid samma UV-ljus och solarierna i Sverige är dessutom så svaga att de av EU klassas som hemsolarier och därmed kan brukas utan särskild kunskap. Det räcker med 10 minuter solning per vecka för att uppnå goda hälsoeffekter. Generellt lever vi idag ett osunt liv där vi vistas allt mer inomhus och går miste om det naturliga solljuset. Den här studien visar att sol och solarium allmänt borde rekommenderas av läkare i förebyggande syfte. Dessutom borde det finnas solarier på äldreboenden och i varje sjukhus för bättre hälsa och snabbare tillfrisknande. Fokus borde läggas på information och kunskap istället för skrämselpropaganda. Att Miljödepartementet är ansvarigt för vår folkhälsa måste vara grundläggande felaktigt och det är något som jag verkligen vill uppmana vår svenska socialminister att grundligt sätta sig in i, avslutar Roland Laurent.

För mer information kontakta:



Svensk Solarieförening  
Roland Laurent  
Sakkunnig  
+46 705337900  
[roland.laurent@solarieforeningen.se](mailto:roland.laurent@solarieforeningen.se)  
[www.solarieforeningen.se](http://www.solarieforeningen.se)