

## Pressinformation

### Sol och solarium gör spermier glada

**En ny studie har visat att ett tillräckligt intag av D-vitaminer, som vi till 80 % får av UV-B ljus, har visat sig ha en positivt påverkar spermiernas rörlighet, hastighet och kraft att penetrera kvinnans ägg. UV-B ljus får vi från solen eller i solarium.**

Män som ser till att få i sig extra D-vitaminer under solen eller i ett solarium får spermier som är rörligare, snabbare och bättre på att penetrera kvinnans ägg. Det här är slutsatsen i en studie vid Köpenhamns universitet där forskare undersökt hur vitamin D påverkar mäns spermproduktion.

Forskarna testade kvaliteten på spermier från 300 slumpmässigt utvalda män och genomförde en detaljerad laboratorieanalys av sperma från ytterligare 40 deltagare. Samtidigt mättes D-vitamin nivåerna i deras blod.

Ungefär hälften av männen hade en för låg D-vitamin nivå, under 50 nmol/l. De flesta experter rekommenderar att D-vitamin nivån ska vara lägst 75 nmol/l. Spermier hos män med högre D-vitamin nivåer visade märkbart bättre resultat vad gäller rörlighet och snabbhet. Dessutom var antalet friska spermier hos män med för låg D-vitamin nivå betydligt färre än hos dem med normal D-vitamin nivå. Förmågan att ta upp kalcium påverkas också liksom akrosomreaktionen som uppstår när kvinnans ägg penetreras. Tester som genomfördes i laboratorier visade liknande slutsatser.

#### **Studie:**

Martin Blomberg Jensen et al. (Klinik for Vækst og Reproduktion, Rigshospitalet, Köpenhamn, Danmark): "*Vitamin D is positively associated with sperm motility and increases intracellular calcium in human spermatozoa*" *iHuman Reproduction*, 22 mars 2011

En sammanställning av aktuell forskning finns i relaterat dokument

***"Sola för hälsans skull"***

#### **För mer information**

Roland Laurent, Svensk Solarieförening, telefon 0705-337 900, e-post

roland.laurent@ultratan.se