

Solning skyddar mot överdosering av UV-ljus

Genom att gradvis bygga upp en solbrun hud och därmed vänja huden vid UV-ljus får man ett naturligt gott skydd mot solen som motsvarar det skydd man får av solskyddskrämer.

Genom att långsamt och gradvis vänja sig vid UV-ljus uppnår man en skyddande effekt. Allt fler studier visar att kontinuerlig moderat solning i solen eller i solarium under erythema tröskeln (erythema=när huden blir röd) är bra för att bygga upp ett naturligt skydd i huden. Pigmenteringen och bildandet av "light callous" - en förtjockning av huden - skapar en helt naturlig dermatologisk barriär mot alltför mycket solljus.

Genom att sola i solarium 3-4 veckor innan man åker utomlands bygger man upp pigmenteringen och "light callous" och får då ett bra skydd samt ger huden möjlighet att bättre absorbera UV-B ljuset som gör att vi kan bilda det viktiga D-vitaminet.

Ad Brand vid Sunlight Research Forum i Nederländerna rekommenderar 3-4 veckors solning innan man åker på solsemester för att bygga upp ett bra skydd och öka melanin produktionen. Brand varnar samtidigt för att plötsligt utsätta en osolad eller oskyddad hud för alltför stora doser UV-ljus eftersom risken att bränna sig i solen då är stor, vilket för vissa personer (ljus hud) skulle kunna öka risken att få hudcancer.

Fakta

Uli Osterwalder och Bernd Heerzog, "The long way towards the ideal sunscreen", Photochemical & Photobiological Science, March 1, 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**