

# Koža lačna nevarnega sonca

Zdravnik dr. Jacob Liberman opisuje v svoji knjigi *Svetloba – zdravilo prihodnosti* tudi primer štiriinšestdesetletnega gospoda Anthonya. Dr. Libermana so poklicali k njemu, ko je že šest mesecev ležal povsem paraliziran od kapi. Domneval je, da je vzrok bolnikovih težav med drugim tudi "svetlobna podhranjenost". Priporočil je, naj mu za začetek omogočijo uživanje dovolj neposredne sončne svetlobe: dvakrat po 20 minut na dan. Po dobrem tednu se mu je izboljšal tek in je manj podremaval. Po treh tednih je bolnikova žena vsa srečna obvestila zdravnika, da je Anthony znova poskušal govoriti in nergati kot некоč, obiskovalcu pa je že lahko ponudil prej omrtvičeno roko (Liberman, 1991: 92-96).

Znanstveniki ugotavljajo, da pomanjkanju sončne svetlobe lahko pripišemo kar 12% smrti v ZDA (Chowdury et al, 2014), oziroma predstavlja že tolikšno tveganje smrti kot kajenje (Lindqvist et. al, 2016). Ob splošno znanem priporočilu dermatologov, naj se izogibamo sončenju, smo ob takih vesteh upravičeno zmedeni. Naj gremo na sonce ali ne?

## Ni povsem zdrave porjavelosti

Sonce je neprestano delujoča vodikova bomba. Če ne bi bilo atmosfere, ki filtrira mnoge nevarne žarke, življenja na kopnem ne bi bilo. Od sonca pordela koža ni nič manj poškodovana, kot če se dotaknemo razbeljene peči. Že stara modrost pravi: »Ko je sonce v zenitu, je preudaren človek v senci.« V toplejšem delu leta se torej med 10. in 15. uro s sonca raje umaknimo. Dokazano je, da sončne opekline zelo povečajo tveganje kožnega raka (Cancer research UK, 2017).

Kaj pa tako imenovana »zdrava porjavelost« - porjavitev brez opeklin? Ni povsem zdrave porjavelosti, pravijo dermatologi. Več kot pol stoletja dermatoloških študij potrjuje, da se koža poškoduje celo ob blagih sončnih žarkih (Klingman, 1969). Moja dermatologinja ima mlečno belo kožo, tako kot dame izpred stoletja, ki so se s senčnikom skrbno varovale pred soncem. Ko je moja soproga kopala svojo ostarelo mater – kmečko ženo, je opazila, da je imela kožo po telesu »kot dojenček«, po obrazu, medtem ko je bila na podlahtih in mečih nagubana in polna starostnih peg.

Kaj pa življenjsko pomembni vitamin D, ki ga naše telo ustvari le s pomočjo izpostavljanja kože sončnim žarkom? Nekateri dermatologi, kot na primer dr. Henry Lim, član odbora za fotobiologijo ameriške Fundacije za kožni rak (SCF), se zavzemajo, da bi ves potreben vitamin D pridobili s hrano in dopolnili, saj se sicer ne izognemo škodljivemu vplivu sončnih žarkov (Mercola, 2019).

## Ni povsem zdrave bledoličnosti

Pa je res zdravo, da kožo skrbno umikamo pred soncem? Kaže, da ne. Ne gre namreč le za vitamin D. Ljudje potrebujemo sončne žarke za ustvarjanje tudi mnogo drugih življenjsko pomembnih snovi.

Celo po uradnem stališču Svetovne zdravstvene organizacije je (blago) sončenje kože koristno pri kožnih boleznih kot so *kožna tuberkuloza, luskavica in vitiligo* (WHO, 2019). Te bolezni je v začetku preteklega stoletja uspešno zdravil s sončenjem že dr. Auguste Rollier v svojem sanatoriju v švicarskih Alpah. Zdravil je tudi bolezni kot so *kostna tuberkuloza, kolitis, slabokrvnost, protin, cistitis, ateroskleroza, revmatoidni artritis, ekcem, akne, herpes, išijas, astma, težave z ledvicami* in mnoge nalezljive bolezni. Že leta 1903 je Danec Niels Finsen dobil Nobelovo nagrado za zdravljenje kože z ultravijolično svetlobo. Ta na primer znižuje raven *holesterola*: že po enem obsevanju se je pri večini znižala za približno 13%, kar je trajalo do naslednjega dne. Leta 1933 je dr. Frank H. Krusen v knjigi *Zdravljenje s svetlobo (Light Therapy)* naštel kar 165 bolezni, ki jih je mogoče zdraviti z ultravijoličnimi žarki (Ostan et al, 2001).

To zakladnico spoznanj dandanes bogatijo nova odkritja. Dermatolog dr. Richard Weller z univerze v Edinburgu, je pred nedavnim objavil, da 30-minutno sončenje v poletnem času tako poveča količino dušikovega oksida v krvi, da razširi žile in zniža krvni tlak (Mercola, 2019). Sončenje torej lahko pomaga proti srčno žilnim zapletom. Previsok krvni tlak je namreč eden glavnih dejavnikov tveganja infarktov in kapi.

Dr. Pelle Lindquist z Inštituta Karolinska je v letih 2014-2016 objavil rezultate študije, v kateri so 20 let preučevali zdravje 30.000 švedskih žensk. Tiste, ki so se najbolj izpostavljale soncu, so res imele največ kožnega raka, toda smrtnost je bila največja pri ženskah, ki so se najbolj izogibale soncu. Bledičnost torej tudi ni zdrava; nasprotno, zelo nevarna je: Ženske, ki so se povsem izogibale soncu, so tvegale smrt kar dvakrat bolj kot ženske, ki so se najbolj sončile (Mercola, 2019).

## Nismo povsem prilagojeni na sonce

Tako je torej to: če izpostavimo kožo soncu, si škodimo, če ne, pa tudi. Pač nismo popolnoma prilagojeni na okolje, ugotavlja biolog dr. Richard Dawkins v svoji leta 1982 objavljeni teoriji (Dawkins, 1999). Narava nima dovolj moči, da bi bitja povsem prilagodila na vplive iz okolja, tudi na sonce ne. Dovolj ji je, da nam zagotovi (le) toliko življenjske moči, da se uspešno reproduciramo. Če imamo po preteku reproduktivne dobe postarano kožo, kožnega raka (ta je pogostejši v starosti) ali druge bolezni, naravi ni nič mar. Ker je za reprodukcijo pomembno, da kožo izpostavimo soncu, nas z instinktivnimi nagnjenji (užitki) spodbuja k sončenju, pa čeprav na škodo zdravja. Poglejmo primer.

Da bi telo ustvarilo dovolj vitamina D, potrebuje v poletnem času do 20 minut sončenja na dan. To nam priskrbi že eno plavanje. Če bi narava skrbela predvsem za naše zdravje, bi se nam po plavanju prilegla senca, a večinoma raje poležimo na soncu in tako tvegamo opekline. Zakaj? Raziskovalci Univerze v Grazu so ugotovili, da se po eni uri sončenja pri moških dvigne raven testosterona kar za 69% (Pathania, 2010). Užitek je tako močan, da so poleti plaže polne tudi sredi dneva, čeprav so raziskave pokazale, da se kar 89% anketirancev zaveda, da je sončenje škodljivo (Čas beline, 1996). Zaradi potreb reprodukcije, ne zaradi zdravja, so porjavele ženske noge privlačnejše od bledih in pogled na zagorelo moško telo ženskam bolj pospeši srčni utrip kot pogled na bledoličneža.

Kako naj torej ravnamo? Decembra 2018 je v reviji *Journal of Environmental Research and Public Health* izšel znanstveni članek, ki na osnovi množice znanstvenih izsledkov poziva medicinsko skupnost, naj ljudem priporoči *sončenje v meri, ki ne povzroči opeklin* (torej brez pordele kože), ne pa da še naprej priporoča praktično popolno izogibanje sončnim žarkom (Hoel, 2018). Po strogih dermatoloških priporočilih naj bi se namreč skozi vse leto izogibali sončnim žarko med 10. in 16. uro, pri UV sevanju višjem od indeksa 3 pa uporabili zaščitna sredstva (MN, 2009).

## Svetloba skozi oči

V razpravi, ali se je primerno sončiti ali ne, pogosto pozabljamo, da so oči naš glavni organ za uživanje svetlobe. Skozi njih pridobimo sončno svetlobo na najvarnejši način. Vsak dan potrebujemo vsaj eno uro 1.000 luksov svetlobe. To dobimo sleherni dan v letu, če gremo za urico na prosto brez očal. Če tega ni, tvegamo zimsko depresijo. Ura bivanja na dnevni svetlobi pa nam ustvari dovolj serotonina – hormona sreče, ki ga telo ponoči pretvori v melatonin – zdravilni hormon spanja. Toda tudi pri takem uživanju svetlobe ne gre brez zapletov: telo na starost ne uspeva ustvariti dovolj melatonina, zato ga je potrebno uživati kot prehransko dopolnilo, da si zagotovimo globlje spanje in trdnejše zdravje.

Dr. Iztok Ostan, za revijo Super 50, letnik VII, april 2019

### Viri:

- Chowdhury, R., Kunutsor, S., Vitezova, A., Oliver-Williams, C., Chowdhury, S., Kieft-de-Jong, J.C., Khan, H., Baena, C.P., Prabhakaran, D., Hoshen, M.B., et al. (2014). Vitamin D and risk of cause specific death: Systematic review and meta-analysis of observational cohort and randomised intervention studies. *BMJ*, 348; dosegljivo na: <https://www.bmj.com/content/348/bmj.g1903>, 6. 3. 2019.
- Čas beline (1996). Delo, 17. maja.
- Cancer research UK (2017). How the sun and UV cause cancer; dosegljivo na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer/how-the-sun-and-uv-cause-cancer>, 6. 3. 2019.
- Dawkins, R. (1999). *The Extended Phenotype: The long Reach of the Gene*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Hoel, D.G., De Grujil, F.R. (2018). Sun exposure public health directives. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15(12): 2794; dosegljivo na: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/12/2794/htm>, 6. 3. 2019.
- Klingman, A. M. (1969). Early destructive effect of sunlight on human skin, *JAMA*. 210(13):2377-2380; dosegljivo na: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/350998>, 6. 3. 2019.
- Liberman, Jacob (1991). *Light: Medicine of the future*. Santa Fe, New Mexico: Bear & Company.
- Lindqvist, P.G., Epstein, E., Nielsen, K., Landin-Olsson, M., Ingvar, C., Olsson, H. (2016). Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: A competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort. *J. Int. Med.*; dosegljivo na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joim.12496>, 6. 3. 2019.
- Mercola, Jacob (2019). Researchers call for immediate revision of sun avoidance recommendations; dosegljivo na: <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2019/02/11/importance-of-sensible-sun-exposure.aspx>, 3. 3. 2019.
- MN (2009). Dermatološka priporočila za sončenje. *Viva*, 9. november; dosegljivo na: <http://www.viva.si/Po%C4%8Dutje-in-lepota/3650/Dermatolo%C5%A1ka-priporo%C4%8Dila-za-son%C4%8Denje>, 6. 3. 2019.
- Ostan, I., Ambrozius, B., Ostan, A. (2001). *Ko zdravila odpovedo*. Ljubljana: Aura.
- Pathania, A. (2010). Vitamin D Controls the Sex Drive in Males; dosegljivo na: <https://topnews.us/content/210531-vitamin-d-controls-sex-drive-males>, 6. 3. 2010.
- WHO – World Health Organization, 2019. Ultraviolet radiation (UV). The known health effects of UV; dosegljivo na: <https://www.who.int/uv/faq/uvhealthfac/en/>, 6. 3. 2019.