

Gaan we nu de zon verbieden ?

FeBelSol vzw, Boom 27 juni 2017

Het zon-verhaal is genuanceerder dan de « bangmakerij » die u te pas en te onpas via de media voorgeschoteld krijgt, met cijfers en statistieken kan je alles uitleggen. Feit is dat men wereldwijd een grote toename van het aantal kankergevallen ziet. Huidkanker maakt daar een klein deel van uit.

Meer dan 30 procent van de sterfgevallen kan worden voorkomen door het aanpassen of vermijden van risicofactoren als het roken, overgewicht, ongezonde voeding, gebrek aan lichaamsbeweging, alcoholgebruik en luchtverontreiniging in steden.

Er zijn tevens dermatologen die vinden dat we veel te ver zijn doorgeschoten met de huidige richtlijnen voor zonnen. We zijn vooral gefocust op de schade die zonlicht aan de huid kan veroorzaken. Dat is een veel te eenzijdig beeld. Sterker: de zon heeft veel meer voordelen dan nadelen voor onze gezondheid.

Vooraf de relatie met kanker wordt steeds duidelijker. We weten allemaal dat een overmatige blootstelling aan de zon huidkanker kan veroorzaken. Je moet er dus ook altijd voor zorgen dat je niet verbrandt: dat zorgt voor DNA-schade en uiteindelijk huidkanker. Het is echter nog onvoldoende bekend, dat naast de opbouw van vitamine D er sterke aanwijzingen zijn dat de zon tegen een aantal kankers beschermt; dat geldt in elk geval voor darmkanker, prostaatkanker, borstkanker en non-Hodgkin. Ook heel interessant is het beschermende effect van zonlicht op het ontstaan van multiple sclerose of MS. En er zijn nog wel meer gezondheidseffecten. Zo is er de recente ontdekking dat voldoende zonlicht een gunstig effect heeft op de bloedvaten. Zonlicht zet de huid aan tot het vrijmaken van stikstofmonoxide. Dat verwijdt de bloedvaten en maakt de binnenkant van de vaten ook minder kleverig.

Dus naast het negatieve bestaan er we degelijk veel positieve effecten van zonlicht op de gezondheid.

De boodschap is zeer eenvoudig wees voorzichtig zowel met zon als zonnebank, overdrijf niet, zoek buiten regelmatig de schaduw op en respecteer de richtlijnen bij zonnebankgebruik.

Hou u aan de aanbevolen bezonnings- en rusttijden, bescherm uw ogen en vermijd de verbranding van uw huid. En JA, de zonnebank kan u wel degelijk voorbereiden op uw zomervakantie, dit tegenspreken is wetenschappelijk onjuist!

Contact

E-mail: info@febelsol.org | Web: www.febelsol.org

* Regular sun exposure benefits health, Medical Hypotheses 97 (2016) 34–37, Sunlight: For Better or For Worse? A Review of Positive and Negative Effects of Sun Exposure, Cancer Research Frontiers. 2016 May; 2(2): 156-183. doi:10.17980/2016.156

