

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Korzyści ze słońca są większe niż zagrożenia

Słońce obniża ciśnienie tętnicze krwi. Nie należy zatem unikać słońca w obawie przed zachorowaniem na raka skóry. Ryzyko jest mniejsze niż korzyści jakie daje korzystanie z uroków słonecznej pogody - informuje „BBCNews” powołując się na szkockich badaczy.



Specjaliści z Edinburgh University twierdzą, że pod wpływem promieni słonecznych wytwarzany jest w organizmie człowieka tlenek azotu obniżający ciśnienie tętniczego krwi. Zmniejsza to ryzyko nadciśnienia, które jest jedną z głównych przyczyn chorób sercowo-naczyniowych.

Dr Richard Weller, szkocki dermatolog, wylicza, że zgony spowodowane przez zawały serca i udary mózgu związane z nadciśnieniem tętniczym zdarzają się 80 razy częściej niż te, do których doprowadzają nowotwory skóry.

Specjalista powołuje się na badania, które przeprowadzono na 24 ochotnikach podzielonych na dwie grupy. Część z nich przebywała pod lampami podobnymi do tych jakie stosowane są w solariach, które emitują promieniowanie ultrafioletowe. Druga grupa osób była wystawiona jedynie na ciepło tych lamp, gdyż filtry przechwytywały promienie UV.

Po godzinie sprawdzono jakie jest ciśnienie tętnicze w obu grupach ochotników. Okazało się, że spadło ono jedynie u tych osób, których skóra była wystawiona na działanie promieniowania ultrafioletowego.

Dotychczas sądzono, że pod wpływem słońca głównie wytwarzana jest witamina D, nazywana „witaminą słońca”, która również jest korzystna dla zdrowia.

Dr Waldemar Misiorowski, endokrynolog z Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, powiedział, że przesadnie obawiamy się słońca i wiosną oraz latem nie w pełni z niego korzystamy.

„Wiele osób przebywa cały dzień w biurze, a potem w domu i nie korzysta ze słońca, nawet fitness uprawiamy w budynkach. Tymczasem ryzyko raka skóry nie jest aż takie duże. Przykładowo, często przebywający na słońcu rybacy wcale nie chorują częściej na czerniaka niż inni ludzie” - podkreśla specjalista.

Dr Richard Weller zapowiada, że przeprowadzi kolejne badania, w których będzie chciał sprawdzić jakie jest ryzyko zawału serca i raka skóry w zależności od tego jak często przebywamy na słońcu.

Więcej szczegółów na ten temat ma być przedstawionych podczas międzynarodowego kongresu dermatologów, który w piątek rozpoczyna się w Edynburgu.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17689.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy