

[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](#) [Szkolenia](#) [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>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy