

[Akceptuje](#)

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](#)

Endokrynolodzy namawiają do opalania, onkolodzy straszą czerniakiem

Onkolodzy ostrzegają przed czerniakiem, ale endokrynolodzy uważają, że latem nie należy przesadnie unikać słońca w obawie przed tym - przyznają - wyjątkowo groźnym rakiem skóry. Przekonują, że warto korzystać z uroków słońca, byle rozsądnie.



Onkolodzy ostrzegają, że w ostatnich 20 lat liczba zachorowań na czerniaka wzrosła w Polsce aż trzykrotnie. Co roku jest on wykrywany u 2,5-3 tys. Polaków, aż u 40 proc. chorych doprowadza do zgonu. U ludzi młodych w wieku 15-24 lat jest to najczęściej występujący nowotwór - ostrzega prof. Piotr Rutkowski z Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków w Centrum Onkologii w Warszawie

Dr Waldemar Misorowski, endokrynolog Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, nie neguje zagrożenia czerniakiem, ale uważa, że przesadnie obawiamy się słońca. Tymczasem jest ono głównym źródłem witaminy D, znacznie lepszym niż dieta. Wytwarzana jest w skórze pod wpływem promieni słonecznych, stąd nazywana jest „witaminą słońca”.

„W naszym klimacie w ciągu roku słońca mamy niewiele, możemy z niego korzystać zaledwie od maja do września. Zresztą nawet wiosną i latem nie w pełni z niego korzystamy, gdyż często niemal cały dzień przebywamy w pomieszczeniach - w biurze, a potem w domu, nawet fitness uprawiamy w budynkach” - powiedział w rozmowie specjalista.

Czerniakiem najbardziej zagrożone są osoby, które chcą jak najlepiej wykorzystać urlop i przesadnie opalają się przez wiele godzin w ciągu dnia. Szczególnie niebezpieczne są oparzenia słoneczne. U dzieci mogą doprowadzić do czerniaka w wieku dorosłym.

W pierwszych 18 lat życia powstaje ponad 80 proc. spowodowanych działaniem słońca uszkodzeń skóry. Powinny o tym pamiętać osoby o jasnej karnacji skóry, piegowatej, z pieprzykami, przebarwieniami i innymi zmianami skórными, bo są najbardziej narażone na oparzenia.

Aby zadbać o właściwy poziom witaminy D w organizmie nie wystarczy jednak wystawiać się na słońce jedynie przez 10-15 minut, jak często podaje się w różnych poradnikach zdrowotnych. Prof. Roman S. Lorenc, endokrynolog z Centrum Zdrowia Dziecka uważa, że właściwą syntezę witaminy D uzyskuje się jedynie wtedy, gdy wystawimy na promieniowanie słoneczne 35 proc. powierzchni swego ciała przez co najmniej 90 minut.

Oznacza to, że muszą być odsłonięte przynajmniej ręce i nogi. A jest to możliwe tylko wtedy, gdy się opalamy albo przebywamy na „świeżym powietrzu” w lekkim i dość skąnym ubraniu.

Słońce poza witaminą D daje również wiele innych korzyści zdrowotnych: wzmacnia odporność organizmu, poprawia samopoczucie, a nawet obniża ciśnienie tętnicze krwi. Badania specjalistów Edinburg University wykazały, że pod jego wpływem w organizmie człowieka wytwarzany jest tlenek azotu, który je obniża.

Z kolei badacze King's College London odkryli, że często przebywanie na słońcu i wysoki poziom witaminy D poprawia stan chorych na astmę. Główna autorka badań prof. Catherine Hawryłowicz

twierdzi, że pod jej wpływem spada w organizmie poziom interleukiny-17, co łagodzi objawy i przebieg tej choroby (w maju 2013 r. informował o tym „Journal of Allergy and Clinical Immunology”).

Zbyt niski poziom witaminy D występuje u osób powyżej 55. roku życia, które są w gorszej kondycji fizycznej. „*Nie wiemy jeszcze czy niedobór tej witaminy jest tego przyczyną, na razie możemy mówić jedynie o jego współwystępowaniu*” – twierdzi Dr Evelien Sohl z uniwersytetu w Amsterdamie na łamach najnowszego wydania „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism”.

Holenderski badacz uważa, że do takich wniosków skłaniają obserwacje dwóch grup osób w wieku 55-65 lat oraz po 65. roku życia. Sprawdzano jaki jest u nich poziom witaminy D we krwi oraz testowano ich sprawność fizyczną: jak chodzą po schodach, ile spacerują czy korzystają z publicznej komunikacji.

Okazało się, że osoby, u których poziom witaminy D nie przekraczał 20 nanogramów w mililitrze krwi byli wyraźnie mniej sprawni w wykonywaniu zwykłych codziennych czynności aniżeli te u których był on w normie (nie spadał poniżej 30 nanogramów).

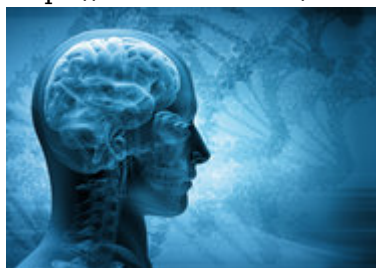
Endokrynolodzy alarmują, że niedobór „witaminy słońca” jest powszechny. Z badań w USA wynika, że występuje on aż u 77 proc. osób dorosłych. Specjaliści Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie oceniają, że 75-80 proc. dzieci w wielu szkolnym (od 9. do 15. roku życia) ma w naszym kraju za mało witaminy D, szczególnie po okresie zimowym.

Największy niedobór witaminy D występuje u kobiet w ciąży. Badania przeprowadzone w 2011 r. w aglomeracji warszawskiej wykazały, że za mało jest jej u ponad 90 proc. matek i to niezależnie od okresu ciąży i pory roku.

Zbigniew Wojtasiński

Źródło: www.pap.pl

GŁOSUJ W SONDZIE: <http://laboratoria.net/#sonda>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18720.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy