

Informa:

Salute/ Più sole fa bene, si vive più a lungo

Un po' più di sole potrebbe aiutarci a vivere più a lungo, prevenendo alcuni tipi di tumore e di malattie cardiache. Secondo uno studio appena pubblicato sulla rivista Proceedings of the National Academy of Sciences, i benefici della luce solare supererebbero il rischio di cancro alla pelle.

Un gruppo di scienziati del Brookhaven National Laboratory, negli Stati Uniti, ha così riabilitato la "tintarella", perchè i raggi Uv stimolano la produzione di vitamina D che è una importante protezione da diverse malattie. Per decenni l'esposizione al sole è stata **incriminata di essere responsabile dell'aumento di sviluppare il cancro alla pelle**. Ora, invece, gli scienziati hanno capovolto la prospettiva, prendendo in considerazione anche gli effetti benefici del sole sulla salute delle persone. Secondo i ricercatori, quando ci esponiamo al sole la pelle produce vitamina D, che svolge un ruolo importante nella protezione di un certo numero di tumori e di una serie di altre malattie.

I ricercatori americani, coordinati da Richard Setlow, un biofisico del Brookhaven National Laboratory ed esperto delle relazioni tra radiazioni solari e tumori della pelle, hanno dimostrato che le persone con livelli più alti di vitamina D hanno molte più probabilità di sopravvivere a certi tipi di cancro, come quelli al colonretto, alla mammella e ai polmoni.

"Una maggiore esposizione al sole - ha infatti spiegato Setlow - può portare a migliorare la prognosi del cancro e, possibilmente, dare più effetti positivi che negativi per la salute". La vitamina D, già nota per le proprietà benefiche che apporta alle ossa, è quindi in grado di proteggerci contro una vasta gamma di malattie ed è in grado di aumentare le funzioni immunitarie. "E' sempre più evidente - ha detto Ed Yong, esperto di informazione sulla salute del Cancer Research UK - che la vitamina D ha alcuni vantaggi in termini di riduzione dei rischi di sviluppare cancro.

E' necessario esporsi al sole per produrre una quantità necessaria di vitamina D. Bisogna, però evitare le scottature: Queste, infatti, raddoppiano il rischio di tumore alla pelle". Per ottenere i benefici della vitamina D senza aumentare il rischio di sviluppare il cancro alla pelle, Setlow ha suggerito o di usare un metodo per filtrare i raggi solari, facendo passare soltanto la vitamina D, oppure di continuare a utilizzare creme solari e assumere la vitamina D anche attraverso altri alimenti come il latte, il pesce, l'olio di fegato di merluzzo.