

Gezond gezond?

Daar waar we in de jaren tachtig massaal onze lijven insmeerden met olie en bij de eerste zonnestralen achter glas in de volle zon de gehele dag lagen te bakken, smeren we ons nu in met SPF 50 of waar mogelijk zelfs hoger. Onze kinderen hijsen we in UV bestendige pakjes en de parasol gaat steevast mee met elke wandeling. Gezond? Of slaan we een beetje door? Kunnen we gezond zonnen? Of is elke straal (een) zonde?

Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in ons land. Deze vorm van kanker wordt in de meeste gevallen veroorzaakt door teveel blootstelling aan zonlicht of gebruik van de zonnebank. Vooral kinderen zijn kwetsbaar, teveel zonlicht op jonge leeftijd kan huidkanker op late leeftijd veroorzaken. Bij elke verbranding door zonlicht beschadigd je DNA onherstelbaar. Hoe vaker je verbrandt, hoe meer kans je hebt om op latere leeftijd huidkanker te ontwikkelen.

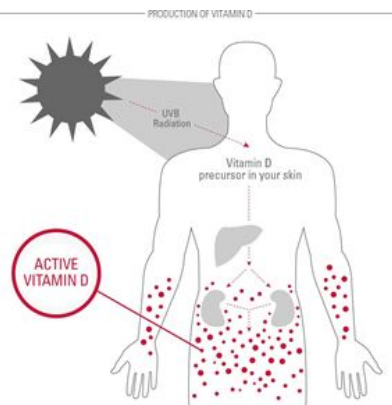
Zonlicht bestaat voor het grootste gedeelte uit zichtbaar licht en infra rood licht. Zichtbaar licht is weer onder te verdelen in UVA en UVB straling waarbij UVB straling voor verbranding zorgt. Naast verbranding en dus het risico op huidkanker, zorgt UVB ook voor de aanmaak van melanine en vitamine D.

'Er is veel onderzoek gedaan naar de positieve effecten van zonlicht, met opvallende uitkomsten'

Door melanine aan te maken beschermd onze huid zichzelf tegen verbranding. Naar mate we ouder worden is de huid beter in staat melanine aan te maken en dus zichzelf te beschermen tegen verbranding. Dat bruine kleurtje heeft dus een beschermend effect voor onze huid. Echter, deze bescherming is onvoldoende om de huid langdurig aan de zon bloot te stellen. Verbranding van de huid is niet altijd direct zichtbaar, ook vervellen is een teken van teveel

zon. Een reeds gebruikte huid heeft nog steeds UV bescherming nodig.

Vitamine D is essentieel bij de aanmaak, groei en herstel van onze botten. Naast deze bekende effecten is er de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar meer positieve effecten van vitamine D. Voorzichtig aan worden correlaties tussen vitamine D gehalten in het bloed en positieve effecten op tumoren waargenomen. Het gaat hier om vormen van huidkanker, maar ook andere tumoren waarvan bekend is dat er veel meer mensen aan overlijden, dan aan huidkanker. Voorbeelden hiervan zijn prostaat-, long-, borst- en darmkanker. Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat voldoende vitamine D de overlevingskans van deze vormen van kanker kan vergroten.



Ook op het gebied van huidproblemen zoals eczeem, psoriasis en acne zijn positieve effecten van zonlicht bekend. Zo zou UV straling bepaalde bacteriën doden welke ontstekingsreacties veroorzaken bij bovengenoemde ziektebeelden. Een bekende behandelmethode voor eczeem en psoriasis is lichttherapie, waarbij

gebruik wordt gemaakt van lage doseringen UVB straling.

UVA straling staat vooral bekend om de huid verouderende effecten. Doordat UVA dieper doordringt in de huid kan het de huid structuur beïnvloeden en hierdoor het verouderingsproces van de huid versnellen. UVA straling komt, in tegenstelling tot UVB straling, door glas heen.



Zonlicht heeft niet alleen lichamelijke effecten, maar heeft ook effect op onze psychische gesteldheid. Zo zijn er positieve effecten bekend bij depressies en zorgt zonlicht ervoor dat wij een dag- en nachtritme hebben.

Het zou zonde zijn als we al deze positieve effecten van de zon vergeten en niet af en toe genieten van de zonnestralen en al het positieve wat dat met zich mee brengt. Met een beetje gezond verstand en de juiste bescherming is zonnen zeker geen zonde.

