

## **Dr. Holick - Tények**

### **Kérdés: A melanoma közvetlen kapcsolatban áll a napozással?**

**Válasz:** Nincs hitelesített tudományos bizonyíték, hogy a rendszeres, mérsékelt napozás okozhat melanomát. A melanoma gyakoribb azoknál az embereknél, akik nincsenek kitéve közvetlen napsugárzásnak, mint azok, akik több időt töltenek a napfényen. A melanóma általában olyan testrészekben fordul elő, amelyek alig, vagy egyáltalán nem kapnak napfényt. Ez azt sugallja, hogy a genetika sokkal fontosabb szerepet játszik a melanoma kifejlődésében, mint a nem rendszeres, mérsékelt napozás.

### **Kérdés. Táplálékkal bejuttatható-e a szervezetbe megfelelő mennyiségű D-vitamin?**

**Válasz:** A legtöbb multi vitamin csak 400 mg D-vitamint tartalmaz, a napi szükséglet 1000 mg, tehát egyszerre 2,5 napi adagot kellene bevinni a szervezetbe, amivel a többi vitamint adagolnánk túl. Mivel a D vitamin zsírban oldódó vitamin (a szervezet raktározni képes) ezáltal túladagolható. A napozással” termelt „D vitamint a szervezet önmaga állítja elő a szervezet működéséhez optimálisan szükséges mennyiségben. Ilyen formán a D vitamin nem túladagolható, ellenben a szervezet D vitamin hiánya biztonságosan pótolható.

A D-vitamin, a bőrben az ultraibolya sugárzás hatására keletkezik.

A D-vitamin elősegíti a [kalcium](#) és [foszfor](#) felszívódását a bélcsatornából, és közvetlenül befolyásolja a csontképződést.

### **Kérdés: Van olyan, hogy "biztonságos" barnulás?**

A leburnult bőr véd a leégés ellen, mely előidézheti a melanoma kialakulását. A leégés elkerülésével, a mérsékelt napozás betartásával a napozásban rejlő veszélyeket lecsökkenthetjük.

### **Kérdés: A szoláriumozás egy biztonságos barnulási lehetőség?**

Ha nincs lehetőségünk arra, hogy a szabadban élvezhessük a napsugarak jótékony hatását, akkor a szolárium berendezések biztonságos, egyben megfelelő alternatívát jelentenek a természetes napfény által a D-vitamin termelés ösztönzésére. Azt azonban fontos megjegyezni, hogy a szervezet ilyenkor is sugárzásnak van kitéve, a leégés veszélye ugyanakkora, mint a napfény által. Ez azt jelenti, hogy ugyanolyan óvintézkedések szükségesek szolárium használat közben, mint a szabadban történő napozáskor.

Forrás: <http://www.uvadvantage.org/ScienceSays/FAQs/tabid/57/Default.aspx>