Słońce zmniejsza ryzyko raka piersi



Promienie słoneczne, a także bogata w witaminę D dieta pozwala zmniejszyć ryzyko raka piersi nawet o 43 procent !

Na podstawie badań przeprowadzonych wśród 70 tysięcy kobiet kluczowym czynnikiem wpływającym na zmniejszenie ryzyka raka śmierci jest odpowiednia ilość promieniowania słonecznego. Dieta oraz suplementy diety są jedynie dodatkiem.

Regularna ekspozycja na słońce oraz odpowiednio zbilansowana dieta zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi o około 32 - 43 procent. Wprawdzie żywność, która jest bogata w witaminę D, np. ryby, produkty mleczne, jaja i niektóre rodzaje olejów la także suplementy diety mogą zwiększyć działanie słońca, jednak stosowane samodzielnie mają niewielki wpływ na wystąpienie lub regresję choroby.

Postawione hipotezy zostały potwierdzone przez naukowców z francuskiego Narodowego Instytutu Zdrowia i Badań Medycznych (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale [INSRM]) w Paryżu, uzyskanych w trakcie badań opublikowanych w fachowym czasopiśmie "Cancer Biomarkery Epidemiol".

Przebieg badania:

Naukowcy obserwowali około 70.000 kobiet w okresie dziesięciu lat. W tym czasie zdiagnozowano 2871 przypadków raka piersi. Według badań, kobiety które mieszkają w słonecznych regionach, takich jak Prowansja i które jedzą posiłki bogate w witaminy D mają znacznie niższe ryzyko zachorowania na raka piersi niż kobiety, które mieszkają w obszarach, w których występuje częste zachmurzenie a także kobiety spożywające mniej witaminy D w

pokarmach.

Wniosek grupy badawczej: "wysokie dawki witaminy D powstającej w wyniku ekspozycji ciała na światło słoneczne oraz odżywiania jest konieczne w celu uzyskania wystarczającej bariery ochronnej przed rakiem piersi.

W regionach północnych dawki promieniowania słonecznego nie są wystarczająco silne, aby zapewnić wystarczającą ilość witaminy D. Dlatego konieczne jest regularne i odpowiednio dobrane naświetlanie sztucznymi promieniami.

Ponadto, jak wyjaśniają naukowcy, po menopauzie efekt ochronny wynikający z połączenia słońca i zbilansowanej diety zawierającej witaminę D jest znacznie trudniejszy do osiągnięcia.

Na podstawie:
Pierre Engel, Guy Fagherazzi, Sylvie Mesrine, Marie-Christine Boutron-Ruault, Francoise Clavel- Chapelonet: “Joint Effects of Dietary Vitamin D and Sun Exposure on Breast Cancer Risk: Results from the French E3N Cohort” ("Wpływ witaminy D i ekspozycji na słońce na ryzyko raka piersi i śmierć. Badania French E3N Cohort"); in: Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2011; 20:187-198. Wydanie: Grudzień 2010.

Tekst na podstawie źródła:
http://www.sunlightresearchforum.nl/cms/index.php?option=com_remository&Itemid=5&func=fileinfo&id=223