

Tato fakta zdůvodňují i paradoxní výsledky epidemiologických studií, které měly potvrdit negativní vlivy slunečního záření na celkový výskyt nádorových onemocnění. Když se sledovala četnost tohoto onemocnění u obyvatel jižních (slunečních) států USA, pracujících celý den venku, a porovnávala se s četností u lidí ze severu, trávících pracovní dobu v budovách, došlo se k překvapivým závěrům. Jižní populace pracující venku má statisticky významně **nižší** výskyt (očekával se opak) nádorů včetně melanomu, vzdor dogmatu, že ozáření sluncem rovná se vyšší riziko vzniku melanomu! Stejněho převráceného výsledku se zjistilo i u roztroušené sklerózy a jiných výše zmíněných onemocnění. Toto jsou fakta, která dermatologická společnost těžko vysvětluje bez toho, aniž by připustila, že existuje určitá „zdravá“ dávka ultrafialového záření. Jak vysoká je tato dávka, to je potřeba ještě dále prozkoumávat. Je jasné, že závisí na tzv. kožním typu (viz LR–magazín 02/2005, článek o opalování), na intenzitě slunečního záření, na příslušné zeměpisné šířce, nadmořské výšce (na horách se opálíte rychleji než u hladiny moře) a ročním obdobím. Proto například přistěhovalce do Švédska, který je původem z rovníkové Afriky, se musí pro zajištění optimálních hladin vitamínu D opalovat podstatně déle (asi 6krát) než domorodí Švédové.

Ukazuje se, že automaticky převzít doporučení, vypracované pro australské obyvatelstvo a týkající se ochrany před negativními vlivy slunečního záření (tzv. SunSmart program – vždy nosit široký klobouk, sluneční brýle, držet se ve stínu a i pod oblečení se natírat krémy s ochrannými faktory), je pro nás severní Evropany zdraví ohrožující. Jelikož počasí setrvávání vitamínu D v našem těle je 6 týdnů, je třeba pro zimní měsíce naakumulovat od dubna do září co nejvyšší hladiny tohoto vitamínu. Pro osoby se světlou kůží je tedy doporučováno nejméně třikrát týdně v době mezi jedenáctou a patnáctou vystavit velkou plochu nechráněné kůže na dvacet minut slunečnímu záření (**kazdou polovinu na 10 minut!!**).

Teď si dovedu představit, jak se bouří ortodoxní dermatolog, ale já jen předávám současný náhled na problematiku deficitu vitamínu D v naší evropské populaci. Hlavními propagátory těchto nových názorů jsou například Dr. William Grant, PhD, ze sanfranciského SUNARC, zkoumajícího souvislost slunečního záření, výživy a výskytu rakoviny a jiných onemocnění, dále profesor Michael Holick, MD, PhD, z Boston University, který byl za své neortodoxní názory vyhozen z pozice vedoucího Katedry Dermatologie na této prestižní univerzitě (zářný případ „znásilnění“ principu akademické svobody projevu), což právem vzbudilo velkou bouři protestu v široké akademické obci. Významný dermatopatolog Dr. Bernard Ackerman, MD, jeden z nejuznáva-

nějších světových expertů na rakovinu kůže, zakladatel Ackerman Academy of Dermatopathology v New Yorku, který publikoval na toto téma 625 vědeckých článků a mezi jehož mnoha čestnými oceněními je i letošní Master Award, která je udělována Americkou Akademií pro Dermatologii pouze jedné osobnosti ročně, tvrdí, že souvislost mezi UV zářením a melanomem nikdy nebyla dostatečně prokázána a na důkaz svého přesvědčení chodí stále celý rok opálený.

Chci ale důrazně upozornit, že ani tito pánové nejsou advokáti mnohahodinového slunění na přímém poledním slunci bez jakékoliv ochrany. Nejhorší pro zdraví pokožky jsou nárazová „spálení“ kůže (tím se nejčastěji provinují muži, kteří se z plné pracovní zátěže ze dne na den ocitnou s rodinou na pláži u jižního moře), která opravdu vedou k akutnímu onemocnění kůže (viz informace výše), ale hlavně urychlují její stárnutí.

Jak se tedy slunit, abychom měli dostatečnou ochrannou hladinu vitamínu D a zároveň si udrželi co nejdéle mladistvý vzhled a pružnost naší pokožky? Je to vůbec možné? Má toto závažné dilema vůbec nějaké řešení? Teď jistě tušíte, že přijde pasáž, kdy vstoupí na scénu naše oblíbená rostlina. S ohledem na nová fakta je doporučováno celoročně vystavovat co největší plochu nechráněného těla až na několik desítek minut (podle fototypu kůže a pozice Slunce na obloze) ultrafialovému záření (teď asi jásají majitelé solárních studií, ale jelikož se jedná o jiný zdroj záření a chybí filtrační vliv atmosféry, je třeba být velmi obezřetný při výběru studia a je třeba dodržovat jiná pravidla, což je téma na další článek).