

Sol motvirker kreft

Solstråler som treffer huden, forsterker kroppens eget forsvar mot kreftsykdommer. Kampanjene for å få folk ut av sola har gått for langt, mener forsker Johan Moan.

Det er mørketid, og sola gjemmer seg under horisonten. Når den titter opp igjen, får den etter hvert fart på kroppens produksjon av D-vitaminer.

Dette kan motvirke kreft, og mange andre sykdommer.

Samtidig er ufornuftig soling hovedårsaken til hudkreft.

Johan Moan er professor ved Institutt for kreftforskning ved Radiumhospitalet. Sammen med medarbeidere i Norge og USA, legger han nå frem nye resultater som styrker teorien om at litt sol på kroppen gir et mer effektivt forsvar mot kreft.

Funnene viser blant annet at mennesker som bor nærmere ekvator, og får mer sol på kroppen, har en større sjanse for å overleve dersom de får kreft i indre organer.

Spørsmålene er derfor: Hvis vi nordboere får litt mer sol på kroppen, vil det gi en god eller dårlig netto helseeffekt? Er 10 minutter ukentlig solarium i årets mørke måneder å anbefale?

Ti minutter er nok

Ti minutter daglig med sol på ansikt og armer er nok for å få en god produksjon av D-vitaminer, hvis man får det hver dag om sommeren, mener Moan.

Han antyder at vi har blitt for redde for den glødende kula på himmelen.

Derfor har han satt i gang en debatt om hvorvidt den restriktive holdningen til soling og solariumbruk bør revurderes.

Det på tross av at rundt 250 mennesker dør hvert år i Norge på grunn av hudkreft, som stort sett skyldes overdreven soling, eller bråsoling.

Standpunktene hans har tidligere møtt motstand i et fagmiljø som har brukt mye krefter på å formidle at vi må være veldig forsiktige med hvor mye sol vi får på kroppen.

Det nye forskningsarbeidet publisert i det anerkjente vitenskapelige tidsskriftet Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

- Vurdere råd

- Siden D-vitamin har vist seg å spille en beskyttende rolle ved mange typer kreft i indre organer, og muligens også ved en rekke andre sykdommer, er det viktig å studere den relative risikoen for å vurdere hvorvidt råd om å unngå sol gjør mer skade enn gagn i enkelte deler av befolkningen, sier Richard Setlow, som er en forfatterne på studien.

Han mener dette gjelder spesielt for oss nordboere som ser lite til sola store deler av året.

Setlow er biofysiker ved Brookhaven National Laboratory i USA, og en av verdens mest anerkjente eksperter på sammenhengen mellom solstråling og hudkreft.

Forskningsgruppen hans var den første som slo fast at ultrafiolett stråling (UVA) og synlig lys er de viktigste årsakene til føflekkreft. Dette er den farligste formen for hudkreft.

Vektlegger forsiktighet

Både Setlow og Moan vektlegger at folk må beskytte seg mot de skadelige effektene av solen. Samtidig må vi ikke bli for redde, heller. - Det offentlige råd som gis, er at folk skal være mindre i solen. Jeg mener det har gått alt for langt. Kampanjene bør gå på at folk ikke skal bli solbrente, mener Moan.

Han blir iblant kontaktet av folk som sier de har blitt skremt ut av sola, og minner om at menneskene fikk hvit hud da vandret nordover fra Afrika, nettopp fordi de trengte mer D-vitamin fra solen. - Evolusjonsbaserte budskap skal man ikke ta lettvtint på, sier Moan.



- Med måte

- Vårt budskap er at man bør komme seg ut i solen, men at man må nyte sola med måte. Vi sier at man må ta enkelte forholdsregler når man er ute i solen, som å bruke solkrem og ta pauser fra solen når den er på sitt mest intense, sier Ole Alexander Opdalshei, avdelingssjef i Kreftforeningen. Han syns ikke kampanjene for å få folk til å være forsiktige i solen, har gått for langt.

- Vi prøver å være bevisste på at vi ikke skal skremme folk ut av solen. Det er ikke det vi ønsker. Vi tror heller det er mye bedre å nyte solen med måte, sier Opdalshei.

Han mener at det er viktig med mer forskning på de gunstige virkningene av D-vitamin.

Litt sol uten solkrem

- Litt sol uten solkrem er sunt for oss, men du skal unngå å bli solbrent, sier Moan.

- Dersom du er ute en halv time midt på sommeren, får du like mye D-vitamin som når du drikker en liten tranflaske, fortsetter han.

Opdalshei mener på sin side at vi er naturlig ute i sola uten solkrem.

- Du vil få D-vitaminer hvis du går til jobben en sommerdag, går til butikken, eller henter barn i barnehage. Men når man er ute for å sole seg, mener vi det er viktig å bruke solkrem, sier han.

- Kreftforeningen fokuserer på de som soler seg hele tida, mens jeg fokuserer på dem som sitter foran fjernsynet og datamaskinen, sier Moan.

Han bekymrer seg over statistikken som viser at barn og unge bruker over fire timer daglig foran fjernsynet eller datamaskinen.

Flere studier

Arbeidet fra Moan og kolleger er én av flere studier den siste tiden som knytter vitamin D-status til redusert kreftisiko.

Tidligere har Moan presentert forskning som viser at kreftpasienter har bedre prognoser dersom diagnosen blir stilt om sommeren eller på høsten, når D-vitaminlageret har fått påfyll.

Det indikerer i alle fall at en god D-vitaminstatus er fordelaktig kombinert med standard kreftbehandling.

Solkrem

Så hvordan kan folk sørge for at de får fordelene som er knyttet til sollyset gjennom økt produksjon av D-vitaminer, samtidig som de unngår den økte risikoen for hudkreft?

- Når det gjelder hudkreft, er det føflekkreft (melanom) vi bør bekymre oss mest over. Dette er en alvorlig sykdom med signifikant dødelighet, sier Setlow.

I Norge er dødeligheten på rundt 20 prosent. Føflekkreft utløses av den delen av solstrålingen som kalles UVA. Dette er de lange bølgene i UV-strålingen.

Kroppens produksjon av D-vitamin stimuleres av den delen av solstrålingen som kalles UVB. Dette er de korte bølgene i UV-strålingen ved jordoverflaten.

- Kanskje vi bør forandre på solkremene så de ikke blokkerer så mye av UVB-strålene, mens de fortsatt beskytter oss mot UVA-strålene og synlig lys, mener Setlow.

Kosthold

En annen mulighet er å øke inntaket av D-vitamin i kosten, mens vi fortsetter å smøre oss med den samme solkremen. Vitamin D er nemlig tilgjengelig i fet fisk og noen andre typer mat og drikke.

Det er imidlertid diskusjon om hvorvidt D-vitamin fra kostholdet fungerer like godt som det kroppen produserer selv, og om hvilket nivå som er å anbefale.

- Vi trenger litt mer enn det folk har trodd hittil for å få nok. De dosene som helsemyndighetene i Norge anbefaler i dag, er mildt sagt i laveste laget, sier Moan.

Han mener dessuten at det vil være fordelaktig med 10 minutter ukentlig solarium i de mørke månedene.

- 10 minutter i solarium en eller to ganger i uka, er et supert tilskudd av D-vitamin på denne tida av året, mener han.

- Fra november til mars får vi ingen D-vitamin fra sola.

Da må vi spise det eller få det gjennom solarium, sier Moan.



4,8 ganger mer

Samtidig som forskerne har undersøkt forekomsten og overlevelseshraten for ulike kreftformer, sett i forhold til breddegraden, har de også gjort modellberegninger av hvor mye D-vitamin som produseres via sollys i en menneskekropp, avhengig av breddegrad, eller avstanden fra ekvator. Utregningene viser at folk i Australia, som ligger nær ekvator, produserer 4,8 ganger mer D-vitamin på grunn av sollys enn folk i Skandinavia, hvis de er like lenge ute i solen.

Huden ble lys

- Da menneskene en gang utvandret fra Afrika og beveget seg nordover, så ble huden deres lys. Vi fikk lys hud fordi vi trenger mer D-vitamin, sier Moan.

- Lys hud trenger bare en sjettedel så mye sol som en mørk person, for å få nok. Det viser at sola og lyset er viktig for oss, sier han.

- Da jordbruket kom, fulgte en drastisk forandring i inntaket av fisk og kjøtt - og dermed også i inntaket av D-vitamin. Samtidig ble hudfargen hvit, sier han.

- Hvis du ser på eskimoene, så er de forholdsvis mørke i huden. De får nemlig i seg mye D-vitaminer i kosten. Vi, derimot, begynte å dyrke jorda og spise kjøtt, og hvis vi skulle få nok D-vitamin, måtte vi få lys hud, sier Moan.

Han minner om at innvandrere med mørk hudfarge og vaner som medfører lite soleksponering, er særlig utsatte for D-vitaminmangel.