

## проф. др Лидија Кандолф-Секуловић: Сунчање или здравље?



Београд, 09. август - Време је годишњих одмора које се везује за уживање у сунцу, између осталог због добијања „здравог и лепог“ тена. Међутим, управо овај животни стил развијен током двадесетог века довео је и до значајног повећања инциденције рака коже, укључујући и меланом, за који осим раног откривања и уклањања, није пронађен ефикасан лек. Стога је заштита од сунчања основна у превенцији рака коже.

Према речима проф. др Лидије Кандолф-Секуловић из Клинике за кожне и полне болести ВМА, треба имати у виду да безбедно сунчање не постоји, већ креме за сунчање треба користити увек када се борави на плажи, чак и у јутарњим сатима. Професорка Кандолф упозорава и на штетне последице одласка у соларијум и коришћења УВ лампи. Наиме, кожа беле расе током еволуције није била изложена великој инсолацији па се није прилагодила и створила одбрамбени омотач који ефикасно апсорбује УВ зрачење и штити ДНК кератиноцита и меланоцита од оштећења. Осим откривених канцерогених ефеката УВ зрачења, треба имати у виду и да климатске промене и појава оштећења озонског омотача даље повећавају инсолацију у појединим регијама, чиме се опасност појачава.

- Оно што такође привлачи пажњу је и још једно доказано дејство сунчевог зрачења, и то видљивог и инфрацрвеног дела спектра на поправљање расположења и његовог коришћења у лечењу депресије што се повезује са утицајем на продукцију мелатонина, серотонина и катехоламина, мада се тачан механизам још увек не зна. Последњих година поново се говори о неопходности УВ зрачењем изазване синтезе витамина Д и до сада још увек недовољно испитаним ефектима витамина Д у превенцији кардиоваскуларних, ендокринолошких обољења и канцера.- каже проф. Кандолф и истиче став стручњака да се и у случајевима недостатка витамина Д суплементација увек обезбеђује путем хране, а само у појединим ризичним групама и излагањем сунцу контролисано и краткотрајно, јер је познато да је у условима умерене климе 15 минута незаштићеног излагања сунцу током већег дела године довољно за адекватну синтезу витамина Д. Према томе, ставове о заштити од сунца не треба мењати, а упозорења стручњака потребно је прихватити веома озбиљно.