23 Ιανουαρίου 2014

Ο ήλιος μειώνει την αρτηριακή πίεση.Η πλήρης αποφυγή του ήλιου είναι καταστροφική

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:soilmag.com

Η έκθεση στον ήλιο θα μπορούσε να συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, η οποία συνιστά έναν από τους μεγαλύτερους κινδύνους για καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια, υποστηρίζει μελέτη που δόθηκε τη Δευτέρα στη δημοσιότητα.

Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο προκαλεί καρκίνο του δέρματος, ωστόσο η πλήρης αποφυγή του ήλιου είναι καταστροφική για το καρδιαγγειακό σύστημα, σημειώνουν οι συγγραφείς της μελέτης που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση Journal of Investigative Dermatology.

Το ηλιακό φως μεταβάλλει τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα στο δέρμα, ευνοώντας τη διαστολή των αγγείων και μειώνοντας την αρτηριακή πίεση, σύμφωνα με τους Βρετανούς ερευνητές.

Μικρές ποσότητες μονοξειδίου του αζώτου περνούν επίσης από το δέρμα στην κυκλοφορία του αίματος και μειώνουν έτσι την αρτηριακή πίεση, εξήγησε ο Μάρτιν Φίλις, καθηγητής πειραματικής ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Σαουθάμπτον.

Οι ερευνητές υπέβαλαν 24 εθελοντές σε μια δόση υπεριώδους ακτινοβολίας Α (UVA) από λάμπες μαυρίσματος που αντιστοιχεί σε 30 λεπτά έκθεσης στο φυσικό φως του ήλιου. Στο δεύτερο πείραμά τους οι εθελοντές εκτέθηκαν μόνο στη θερμότητα της λάμπας, που αποδείχτηκε ότι δεν είχε καμία επίπτωση στην αρτηριακή πίεσή τους.

Ο Δρ. Ρίτσαρντ Γουέλερ, δερματολόγος στο πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου, σχολίασε ότι θα πρέπει να επανεκτιμηθεί η σχέση ωφέλειας/κινδύνου της έκθεσης στον ήλιο για να καθοριστεί τι είναι καλύτερο για την υγεία. Όπως υπογράμμισε, οι θάνατοι από καρδιαγγειακά νοσήματα είναι κατά πολύ περισσότεροι από τους θανάτους από καρκίνο του δέρματος.

Πηγή: ikypros.com