

22 januari 2010



**Box 22307**  
**104 22 Stockholm**  
**Klara Norra Kyrkogata 31**  
**Tel: 08-440 11 70**  
**Internet: [www.solarie.com](http://www.solarie.com)**

### **Solning för hälsans skull**

Under lång tid har vi fått höra att det inte är nyttigt att sola. Framför allt har risken för hudcancer uppmärksammats. Men nya rapporter visar att det inte stämmer. Forskare som tidigare försökt bevisa att överdrivet solande, framför allt i solarier, är hälsofarligt har nu ändrat sig. Deras egen forskning har gett resultatet att det är bristen på sol som är hälsorisken, inte solandet.

När vi vistas i solen bildas det D-vitamin i huden. Men det är inte bara det naturliga solljuset som ger dessa effekter. Mätningar från Statens Provningsanstalt visar att den Svenska solariebranschens rör har de våglängder som behövs för att producera det livsviktiga D-vitaminet som hjälper till att förebygga en rad sjukdomar, till exempel cancer. Forskningen visar att en ökning av D-vitamin i kroppen kan minska risken för cancer med över 50 procent beroende på cancerform.

Konsekvensen av de nya uppgifterna har bland annat inneburit att Amerikanska Cancersällskapet, ACS, har ändrat sina solråd. Dessutom är det fler och fler som väljer att sola solarium för hälsans skull. Till exempel solar skidåkaren Björn Ferry solarium i vinter för att hålla sig fri från förkylningar och många solar solarium för att minska hudbesvär som till exempel psoriasis, atopiskt eksem och acne.

Omkring 75 procent av det D-vitamin vi får i oss produceras då vår hud utsätts för solstrålar och utan sol får vi för lite D-vitamin. Därför är vi på de nordiska breddgraderna extra utsatta, speciellt under vinterhalvåret. Det är ingen tillfällighet att benskörhet, Osteoporos, är ett stort problem i Skandinavien eftersom benskörhet och brist på D-vitamin hänger ihop. Nyligen fick vi också veta att många somaliska barn utvecklar autism på grund av D-vitaminbrist till följd av för lite solljus. Solning i rätt mängd kan alltså ha väldigt positiva effekter på människors hälsa. Och det här gäller vanlig solning såväl som solarieolning.

Men trots att nya forskningsrapporter krossar de flesta fördomar vi har om solning så har Strålsäkerhetsmyndigheten gått ut med en uppmaning till Sveriges samtliga kommuner om att ta bort möjligheten att sola solarium på simhallar, fritids- gym- och sportanläggningar. Nyligen beslutade också gymkedjan SATS att ta bort solarier från sina träningsanläggningar. Detta trots att det inte finns någon forskning som bevisar att solarieolning är skadligt.

Strålsäkerhetsmyndighetens uppmaning och SATS beslut grundar sig på att Världshälsoorganisationen i somras slog fast att UV-strålning i solarier är cancerframkallande.

De som har sett till att solarieol har hamnat på WHO:s lista över cancerframkallande ämnen är organisationen International Agency of Research on Cancer. IARC:s forskare sponsras av solkrämstillverkare som L'Oréal och Estee Lauder som bland annat säljer solskyddskrämer, vilket innebär att de faktiskt ökar sin försäljning varje

gång IARC presenterar larmrapporter om hudcancer. IARC är alltså snarare en lobbyorganisation än en oberoende forskningsorganisation.

Efter att IARC publicerat sin rapport har en internationell forskargrupp avfärdat deras slutsatser som falska och vilseledande. Som stöd la de fram en EU-finansierad studie där man inte fann något som helst samband mellan solarierolning och hudcancer. Även hälsomyndigheter har förkastat rapporten, till exempel den Holländska.

Men i Sverige har Strålsäkerhetsmyndigheten valt en helt egen väg. De anser att all form av solning är farligt och har till och med tagit fram en rapport med riktlinjer till kommunerna för hur de ska bygga om skolgårdar med stora solskydd så att barnen ska få så lite sol som möjligt under rasterna. Detta är förstås starkt överdrivet. De flesta kan räkna ut att vi mår bra av att vistas ute i solen och att vi gärna ska vara ute mer än några minuter per dag. Sverige är betydligt mycket solfattigare än de flesta andra länder i världen, vilket också syns i sjukdomsstatistiken. Vi ska ta vara på den sol som erbjuds. Alla människor behöver sol; även vi svenskar. Exemplet med skolgårdarna visar tydligt hur Strålsäkerhetsmyndigheten missat att ta helhetsansvar kring hur människokroppen påverkas av solen. Sol är faktiskt nyttigt, både den man får i utomhusmiljö och den man får genom solarier.

Istället visar forskningen att det inte är hur länge man är i solen som är avgörande för risken för hudcancer utan det beror på om man bränner sig eller inte. Därför är det personer som inte vistas naturligt i solen och som bränner sig på semestern som oftast får hudcancer. Solar man i ett solarium som har godkända och lagliga rör samt följer rekommendationerna för sin hudtyp så bränner man sig inte. Därför är det fler som bränner sig i den vanliga solen än i ett solarium. Exempelvis två veckor i Thailand kan jämföras med 250 solarierolningar i Sverige. Och enligt Cancerfonden är hudcancer vanligare bland ljusa människor ju närmare ekvatorn de bor.

Hela 85 procent av alla patienter med malignt melanom i huden botas. Men självklart räcker inte det. Vi måste gemensamt få ner antalet personer som drabbas över huvud taget. Vi på Svensk Solarieförening tror att vi når dit genom information till människor som bygger på riktigt forskning och inte genom att skrämman människor genom populistiska lobbyistrapporter utan vetenskaplig förankring. Det handlar om att sola rätt så att man får tillräckligt med D-vitamin under hela året utan att bränna sig.

Dessvärre har Strålsäkerhetsmyndigheten inte tagit till sig det. Att en svensk myndighet ägnar sig åt att skrämman iväg svenskarna från solen när all forskning visar att D-vitamin motverkar flera sjukdomar är oroväckande. Genom en skrämmedebatt riskerar vi bara att skjuta över målet.

***Ingvar Andersson, ordförande Svensk Solarieförening***