

אור השמש נלחם בזיהומים



מחקר גילה כי ויטמין D פעל יחד עם גנים ספציפיים לייצור חומר החיוני לריפוי של פצעים זיהומיים - חוקרים את יעילותו בהקלה על תסמיני עור כמו אקזמה ואקנה - אחד המחקרים גילה כי אנשים עם רמות גבוהות של ויטמין D בדם נטו פחות מאחרים לפתח סרטן שד וסרטן המעי הגס

מאת: **יפעת גדות** | ✉

קרני השמש - לטיפול באסטמה

יפעת גדות

חוקרים גילו כי אור אולטרא סגולי הגביל בצורה משמעותית את חומרת תסמיני האסטמה ואת התדירות בה הם מתפתחים בעכברים

[לרשימה המלאה](#)

כילדים, כולנו למדנו שוויטמין D מסייע בבניית עצמות חזקות. כעת, מחקר חדש טוען כי הוא נלחם גם בזיהומים בעור ועשוי להפחית באופן דרמטי את שכיחותם של מספר סוגי סרטן.

חוקרים מאוניברסיטת קליפורניה שבסן דיאגו בדקו את תפקידו של ויטמין D במלחמה בזיהומים בעור. המחקר גילה כי הוויטמין פעל בשיתוף פעולה עם גנים ספציפיים לייצור חומר הנקרא 'cathelicidin', החיוני לריפוי של פצעים זיהומיים.

החוקרים החלו כעת במחקר נוסף כדי לגלות האם ויטמין D הניתן בצורה אוראלית או מקומית עשוי להקל על תסמיני עור אצל אנשים הסובלים ממצבים כמו אקזמה ואקנה.

הממצאים לגבי הסרטן מגיעים מחוקרים שביצעו ניתוח נתונים של מספר מחקרים. אחד המחקרים גילה כי אנשים עם רמות גבוהות של ויטמין D בדם נטו פחות מאחרים לפתח סרטן שד. מחקר אחר גילה כי לוויטמין D היתה השפעה דומה על סרטן המעי הגס.

מינון יומי של 2,000 יחידות בינלאומיות של ויטמין D ו-15 דקות בשמש עשוי להוריד את הסיכון לסרטן השד ב-50% ולסרטן המעי הגס ב-66%, כך לדברי עורכי המחקר. החשיפה לשמש מסייעת לגוף ליצור בעצמו ויטמין D. אנשים עם עור כהה יותר זקוקים לזמן רב יותר בשמש, כ-25 דקות, כדי לייצר כמות מספקת של ויטמין D.

ישנם מומחים הטוענים כי מינון של 2,000 יחידות בינלאומיות של ויטמין D אינו בטוח. עורכי המחקר שעסקו בסרטן המעי הגס טוענים שכן. הם ציינו כי האקדמיה הלאומית למדע קבעה כי אין השפעה שלילית למינון של 2,000 יחידות בינלאומיות ביום. עם זאת חוקרים בשני המחקרים הזהירו משהייה ממושכת בשמש, במיוחד לאנשים בעלי עור בהיר או אלו הנוטים לסרטן העור.

התפתחויות נוספות

חשיפה לשמש - מועילה לעור?

ייתכן וחשיפה לזמן קצר לשמש ללא הגנה מועילה למעשה לעור. כך עולה משלב מוקדם של מחקר שבוצע באוניברסיטת סטנפורד.

30/01/2007 | [יפעת גדות](#) | חדשות