

# دراسة: التعرض لأشعة الشمس يقلل من الإصابة بالسمنة والسكري



السبت 25 أكتوبر 2014 12:10 م

قالت دراسة استرالية حديثة، إن التعرض لأشعة الشمس من آن لآخر، يقلل من الإصابة بمرضي السمنة والسكري.

وتوصل علماء من معهد "تيليون" للأبحاث الصحية للأطفال في استراليا، في دراستهم التي نشرها تفاصيلها أمس في دورية "داء السكري"، بحسب وكالة "الأناضول" إلى أن تسليط الأشعة فوق البنفسجية على الفئران المتخمة بالطعام جعلها تأكل بكميات أقل.

وأضاف العلماء أنه بعد تسليط الأشعة فوق البنفسجية على الفئران، "ظهرت عليها بواذر أقل للإصابة بالنوع الثاني من السكري، مثل تغير مستوى الجلوكوز ومقاومة الأنسولين"، مضيفة أن هذه التأثيرات للعلاج بالأشعة فوق البنفسجية "كان لها صلة بأكسيد النيتريك، الذي ينتجه الجلد بعد التعرض لأشعة الشمس".

وأشار الباحثون إلى أنه "حينما تم وضع مسحوق يحتوي على عنصر أكسيد النيتريك، على جلد الفئران، كان له نفس تأثير أشعة الشمس على الفئران".

وأكد الدكتور "شيلي جورمان" من معهد تيليون لأبحاث صحة الأطفال، الباحث الرئيسي في الدراسة: "إن النتائج أظهرت أن أشعة الشمس تمثل عنصراً مهماً لنمط حياة صحي".

وأوضح أن هذه النتائج "تشير إلى أن التعرض للشمس من آن إلى آخر، بالإضافة إلى الكثير من التمارين وإتباع نظام غذائي صحي ربما قد يساعد في الحيلولة دون إصابة الأطفال بالبدانة".

وقال مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأمريكي (CDC) في وقت سابق، إن التعرض لأشعة الشمس وعلى وجه التحديد الأشعة فوق البنفسجية، تعد أحد أهم الأسباب للإصابة بسرطان الجلد.

لكن المركز أوصى بأخذ عدد من التدابير للحد من خطر تلك الأشعة مثل استخدام الكريمات الواقية من أشعة الشمس وارتداء أغطية الرأس وملابس بيضاء.

وقال القائمون على الدراسة إن اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية من الأشعة فوق البنفسجية يساهم في الاستفادة من فوائد أشعة الشمس دون المعاناة من أضرارها، حيث يساهم فيتامين "د" الناجم عن التعرض للشمس في الوقاية من السرطان، فضلاً عن البدانة ومرض السكري.

في المقابل، قال الدكتور "ريتشارد فيلر" كبير المحاضرين في طب الأمراض الجلدية في جامعة "أدنبره" في المملكة المتحدة "إننا نعلم من دراسات علم الأوبئة أن الأشخاص الذين يحرصون على التعرض لأشعة الشمس يعيشون حياة أطول من الأشخاص الذين يقضون حياتهم في الظل، وتساعد مثل هذه الدراسات في فهم إلى أي مدى قد تكون الشمس مفيدة لنا"، حسب دورية "داء السكري".

وبالرغم من هذه النتائج، أكد العلماء أنه لا تزال هناك حاجة لمزيد من الأبحاث لتحديد إذا كان لأشعة الشمس نفس التأثير على البشر.

