

دراسة: التعرض لأشعة الشمس يقلل من الإصابة بالسمنة والسكري



السبت 25 أكتوبر 2014 م 12:10

قالت دراسة استرالية حديثة، إن التعرض لأشعة الشمس من آن لأخر، يقلل من الإصابة بمرضى السمنة والسكري

وتوصل علماء من معهد "تيليثون" للأبحاث الصحية للأطفال في استراليا، في دراستهم التي نشروا تفاصيلها أمس في دورية "داء السكري"، بحسب وكالة "الأناضول" إلى أن تسلیط الأشعة فوق البنفسجية على الفئران المتغيرة بالطعام جعلها تأكل بكميات أقل

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

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

وأكّد الدكتور "شيلي جورمان" من معهد تيليثون للأبحاث 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 دون البدانة".

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 الوقاية من أشعة الشمس وارتداء أغطية الرأس وملابس بيضاء

وقال القائمون على الدراسة إن اتخاذ التدابير الازمة للوقاية من الأشعة فوق البنفسجية يسهم في الاستفادة من فوائد أشعة الشمس دون المعاناة من أضرارها، حيث يسهم 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، أكّد العلماء أنه لا تزال هناك حاجة لمزيد من الأبحاث لتحديد إذا كان لأشعة الشمس نفس التأثير على البشر

