

Av sol blir man lykkelig!

Sommeren er her, og alle nyter vi de første solstrålene. Om det er i parken, stranden, eller i egen hage; å sole seg er flott. Forskere ved Oregon State University (OSU) fant sågar ut, at det finnes en sammenheng mellom Vitamin D, den såkalte „solskinns-vitaminen“, og depresjon.

Teamet rundt Herr Kerr målte i et tidsrom på 4 uker såvel depressive symptomer i tillegg til vitamin D nivået hos 185 friske kvinner. Derved fant de ut, at mangel på vitamin D og depressive symptomer er i nært sammenheng med hverandre, og kunne variere alt etter årstid.

I følge resultatene gikk det klart fram, at det grunnleggende for lavt vitamin D innhold var i forholdet til symptomene av betydningsfulle depressive symptomer. Forskjellen mht verdiene med tanke på årstiden, forklarer forskningen med at det beror på årstider med synkende og stigende verdier av vitamin D. Endelig er produksjonen av vitamin D avhengig av styrken på UV-B-strålene fra solen og alt etter hvilket årstid disse er sterkere eller svakere.

„Sol er liv og vi trenger kraften til UV-strålene, f.eks. til å produsere vitamin D. Viktigheten av et tilstrekkelig nivå av vitamin D blir bekreftet gjennom denne studie.“, sier Christina Lorenz, formann i det europeiske forbundet Solarienindustrie, ESA.

Kilde: Kerr et al. (März 2015) Associations between vitamin D levels and depressive symptoms in healthy young adult women

Pressekontakt:

Lidija Globokar
Communications Officer

European Sunlight Association a.s.b.l.
Avenue Louise 101
B-1050 Brussels

Brussels Office : +32 2 3005933
Brussels Fax: +32 2 3005939

Email : lidija.globokar@europeansunlight.eu
Internet : www.europeansunlight.eu