

[Transcript] Dagens Eko / Så solar du säkert i sommar

Ullrika, är det farligt och inte sola?

Ja, att sola för mycket, det tror jag vi alla har lärt oss att det är farligt.

Men det är faktiskt så att inte få något solljus alls på sig är också väldigt farligt.

Det här är Dagens Eko med Robin Olin.

Idag så solar du sådana här.

Solen skiner och havet blänker.

Du slår in ner och sträcker ut dig i solstolen och låter huvuden värmas upp av de heta strålarna.

Med podden Dagens Eko i lurarna.

Just den här som du lyssnar på nu faktiskt.

Och den handlar på att havet blänker.

Fast inte mycket mer än så, så passar på att ondjuta nu.

Gäst är Ullrika Björksten, vetenskapskommentator.

Det här är det vi ska göra om vi ska havet blänker.

Det här är det vi ska göra om vi ska havet blänker.

Det här är det vi ska göra om vi ska havet blänker.

Gäst är Ullrika Björksten, vetenskapskommentator.

Jag och Ulrika, vad ska vi säga att vi är just nu?

Kanske böda camping.

På Öland? Ja.

Kul att du kunde komma hit. Ja, kul att vara här.

Jag har packsat en solstol till dig här på stranden också.

Det hade du inte behövt göra. Jag gillar inte att sitta still och sola.

Hur solar du då? Genom att gå kring och göra saker.

Du får göra ett undantag att slå dig ner.

Jag tänkte jobba på min bränna nu.

När jag har gjort det har jag tänkt att jag gör lite trots att jag inte borde.

Men det menar du att så kanske det inte riktigt är, eller?

Ja, men att få lite sol på sig mitt på dagen, det behöver vi.

Men man behöver nog inte sitta och få det på hela kroppen.

Utan den här lilla urringningen och bara armar.

Det räcker för att du ska få den sol du behöver på 20 minuter.

Okej, jag tar på med en t-shirt.

Okej.

Men nu är det okej att sitta här. Ja, nu är det okej.

Lite lagom solutsatt.

Och det där lagom kanske är ett viktigt ord här.

Vi pratar inte om bleka nordborr som ligger och steker sig tills de blir tomater.

Nej, precis. Det där du säger om bleka nordborr är också viktigt.

För ju ljusare hy man har desto mindre solljus behöver man.

Man kan säga att de skadliga effekterna kommer snabbare om man har blekhy.

Men det är också de positiva effekterna.

Så att 20 minuter mitt på dagen passar för en blektyp.

Då låter vi klockan gå här.

Och varför ska jag ligga här?

Det som jag tror att de flesta känner till är det vitamin.
Vi behöver solljus för att producera det vitamin.
Att det gör nytta till exempel för immunförsvaret.
Och att det gör nytta för vår benstorm och våra tänder och kalkupptaget.
Det vet man.
Men sen är det också så här lite magiskt vitamin där det hela tiden kommer nya resultat.
Kan det vitamin vara viktigt inom psykiatri?
Det är lite mer spekulationer.
Men det är ett intressant vitamin för det bildas i sol.
Och det är fortfarande okänt hur många ställen i kroppen.
Det kan spela en viktig roll kan man säga.
Och spekulationer om psykiatri och så. Vad handlar det om?
Det kan ha att göra just om psykiatriska tillstånd och humör och sånt.
Det är väldigt mycket spekulationer.
Men det man länge har vetat är att det betyder sig för immunförsvaret.
Jag vet inte om du minns under covid-krisens inledning.
Så pratar man vad mycket om det där med det vitamin.
Och att det vitamin brist också skulle kunna leda till ett sämre immunförvar.
Men sen är det också så att det vitamin kan spela en roll när det gäller autoimmuna sjukdomar.
Där är man inte lika säker.
Men till exempel MS och diabetes 1.
De är mycket vanligare här uppe hos oss på nordliga breddgrader.
Där vi inte får så mycket solljus.
En av hypoteserna där är att det vitamin spelar en stor roll eller brist på det vitamin.
Det kan spela en roll för att utveckla den här typen av autoimmuna sjukdomar.
Så då, i en liten hypotesen, om jag går ut och lägger mig här i solstolen-
så kan jag motverka lite av det då?
Ja, men det är inte bara det vitamin utan det har andra effekter också.
Bland annat så frisets kväioxid när huden träffas av solljus.
Och det där kan bland annat påverka blodtrycket.
Och det finns också flera olika effekter som man har sett på hjärtkallsjukdomar-
som man kan relatera till hur mycket solljus man har utsats för.
Det verkar finnas en ökad risk för hjärtkallsjukdom när man får lite solljus.
Det har man bland annat sett genom att hjärtkallsjukdomarfrekvensen ökar på vinterhalvåret.
Och det har också till den där typen av sjukdomar som vi drabbas mer av här uppe i norr-
än vad man gör på sydligare breddgrader.
Men kan man liksom se skillnader också?
För människor är det lite olika när det gäller där hur mycket man tycker om och sola.
Vi som ligger här nu i solstolarna kan man se att sådana som gör det mår bättre.
Vad man också ser av solljus är att det frisätter endorfiner när det träffar huden.
Och det där påverkar stressnivåerna så att när man får endorfiner så går stressnivån ner.
Finns det fler fördelar med att sola så här då?
Ja, jag tror alla som har hudbesvär har märkt att på sommaren blir det bättre.
Och det gäller till exempel XEM och psoriasis.

Och att det har att göra med överstråningens anti-inflammatoriska verkan.
Så att direkt solljus gör att de har tillstånden blir lite bättre.
Och mer då?
Ja, men sen är det ju kanske allra viktigast.
Vi behöver få ljus i våra ögon för att det mår bra.
Då kommer man tillbaka till det mindre stress och bättre mående som Daxjus också ger oss.
Och en sak som man vet väldigt väl är att vi behöver få Daxjus i ögonen för att styra vår dyngsrytme.
Genom att mällatoninproduktionen blir rätta.
Den ska stiga på kvällen när det är mörkt och sen ska den gå ner på dagen.
Där brukar man prata om att det är viktigt att få Daxjus framför allt på förmiddagen.
För att mällatoninproduktionen ska få rätt dyngsrytme.
Och det har i sin tur många konsekvenser på vårt välmående.
Där är det diabetes-typ två som man har sett kan vara kopplat till en störd dyngsrytme.
En störd rytme av mällatoninproduktionen hos bland annat skiftarbetare och så.
Så det är viktigt för vårt allmänna mentala mående.
Men du, nu har det redan gått några minuter av våra tjugo år här.
Och vi ska se, jag har tagit med mig en påsen här på standen.
För jag känner att jag vill maxa tiden som återstår.
Det är sån här havajansk olja man ska smörja in sig med och bara steka.
Idén bra är det.
Förutom att det luktar räckligt så är det...
Ja.
Det är kokos.
Det luktar inget gott, det är inte fräscht, Robin.
Men är det okej?
Det är tänkt att öka effektiviteten och risken att du bränner dig blir ännu större-
om det inte är någon solskyddsfaktor i den där, utan det bara är oljan.
Ja, här är syftet att glänsa och stekas, tror jag.
Då är det inte bra. Om du skulle ha solskyddsfaktor...
Jag tror att jag hade solskyddsfaktor här också.
20, står du på den?
Ja, man tänker gärna att man kan vara ute 20 gånger så länge.
Men riktigt så är det inte.
Det är skyddöj mot solen, men problemet är att det inte skyddar lika bra som vi gärna tror.
Där har problemet varit att man smörjer in sig med solskyddsfaktor-
och tror att man kan vara ute hur länge som helst i solen.
Det är lätt till att förekomsten av man inte mellan nån-
visar sig då stiga, trots att vi använder mer solskyddsfaktor.
Det tror man har att göra med att vi känner att trygga helt enkelt-
och fortsätter utsätta huden för solljus mycket, mycket längre än vad vi borde.
Hudcancer, helt enkelt.
Så det är inte heller så bra, även om det skyddar huden.
Det bästa sättet att skydda huden mot sol är helt enkelt att ta kläder på sig.
Så jag kan ta en skjorta över det här linnnet som jag har på-

när jag har suttit i 20 minuter kanske.

Även om man har en väldigt hög solskyddsfaktors rest- och man blir helt vit och krämig-

så är det fortfarande inte så att jag kan sitta ute hur som helst.

Nej, inte ens kläder stänger ut det helt och hållet.

Så man ska inte tro att man kan vara ute i solen hur länge som helst.

Men kläder är bra och stark solskyddsfaktor- är näst bäst efter kläder för att skydda sig.

Och om jag känner att jag verkligen vill maxa mina 20 solmenuter- och vill knäppa med fingrarna här...

...och hamna på solkusten i Spanien.

Ja, det är nog ingen hejdare. Då skulle det nog inte sitta nånting mitt i solhus, faktiskt.

Ta reviecha.

Det går förbi såna här försäljare och säljer miljon och allt det gött.

Nej, om man sitter i det som strålskydd, som den heter, kallar lite skugga-

så kan man säga att man då kan sitta ungefär lika länge som i Sverige.

Så det är så stor skillnad på spanska solkusten och böda camping på Öland?

Ja, du kan sitta ungefär dubbelt så länge på böda camping.

Och det är väl det där också som på nåt vis ibland blir lite fel- när man ska hitta riktlinjer för hur mycket man ska vara i solen.

Att i Sverige har vi tagit stort intryck av diskussionen i Australien.

Jag har haft stora problem med medhudcancer-

eftersom det är många väldigt ljushylta människor som bor där och väldigt stark sol.

Och där är det liksom totalt no-no med direkt solhus.

För oss som bor så långt upp i norr ser det lite annorlunda ut.

Vi kommer aldrig upp i närheten av så starkt solhus.

Och det gör att vi kan behöva, istället vara lite noggrannare- med att få tillräckligt med solhus, utan att överskrida de här- rekommenderade 20 minuterna.

Men om vi då knäpper ihjäl och så är vi tillbaka på Öland- menar du att man kanske har varit lite förrädd för solen?

Det har väl funnits en retoriklänga som har handlat om- att man till varje pris ska undvika solljus.

Det är kanske inte så smart om man inte får nån sol alls under stora delar av året.

Det har gjort sig en del stora undersökningar de senaste åren- som har pekat på att de som inte får nåt solljus alls- riskerar hälsoeffekter som ökar dödlighet i ett kärlsjukdomar- och ett försämrat immunförsvar till exempel.

Okej. Då är det inte de som solar för mycket- man fokuserar på, utan de som solar för lite.

Ja, och det har faktiskt varit ett av argumenten bakom de här studierna- att tidigare studier har man jämfört de som solar extremt mycket-

med de som solar lite lagom och då har man sett problemen med att sola mycket.

Men här har man vänt på att jämfört de som är den andra extremen-

och inte solar alls och jämfört de som är någon slags normal grupp.

Och då har man också sett problem.

Men sen finns det andra som menar att den här typen av studier är svårt att dra väldigt entyriga slutsatser.

Och varför det då?

Det har att göra med att den som inte solar överhuvudtaget- antagligen de andra livsstilsfaktorer som också påverkar sjuklighet. Jag tänker själv att om du inte ens får 20 minuter solljus på rumdanså har du kanske en ganska oväljlig livsstil till exempel.

Och sånt kan ju också påverka hjärtskallsjukdomar.

Så det är alltid svårt att göra den här typen av epidemiologiska studier där man ska jämföra en grupp med en annan att veta att man har koll på alla sina faktorer.

En annan sak som jag tycker i alla fall att jag fick höra när jag var barn var att jag inte skulle vara ute i solen mitt på dagen.

Men det säger du att det är det man ska?

Ja, alltså de här 20 minutrarna.

Ska du få tillräckligt mycket för din levitaminproduktion- så ska du vara ute mitt på dagen.

Och då ska du tänka på att nu sitter vi och pratar både du och jag i ganska bleka.

Men har man väldigt mörk hud, då behöver man vara ute betydligt längre för att få tillräckligt mycket det vitaminproduktion.

Men då löper man på andra sidan mindre risk också att utveckla hudkanser.

Så att man behöver resonera rätt olika beroende på hur mycket pigment man har.

Men du klockan ticka på här, det närmar sig 20 minuter.

Om jag nu trots allt bestämmer mig för att ligga kvar ett tag till.

Vad är risken då då?

När slår det över från att inte vara bra och sola?

Ja, men det slår ju över ganska snabbt.

Det är det här klassiska att man ska väga fördelar mot nackdelar- och då har man lagt gränsen där någonstans vid 15-20 minuter.

Och sen börjar riskerna med att utveckla hudkanser över trumfa igen.

Då har de här vinsterna som du gör av att få solljus.

Och det är inte bara malingt mellan om.

Alltså den allvarligaste cancerfruktomen som du riskerar att utsättas för.

Utan det finns också mindre allvarliga hudkanserfarmar-

som då sällan leder till döden, men som kan vara försteg också till malingt mellan om.

Sen har det också kommit nyforskning kring hudens åldrande.

Att solljuset gör att din hud åldrassnar.

Du kanske har sett människor som har solat väldigt mycket av rynkigare hud.

Och det har det göra med att huden har åldrats.

Det är ett helt nytt forskningsbård som faktiskt är väldigt intressant- när man tittar på nåt som man kallar zombieceller.

Alltså halvdöda celler som kan förflyttas runt om i kroppen.

Och då finns det en hypotest där att en åldrad hud så säkert kan få andra organ-
att åldras snabbare också genom att de där zombicellerna får omkring.

Och det ytterligare ett skäl var att inte utsätta sin hud för mycket solljus.

Att den helt enkelt åldras snabbare, och eftersom hela kroppen hänger ihop-
så kan det där åldrandet då spridas även till andra organ.

Det här är fortfarande på hypotestadiet, men det är liksom bortom det här med cancer.

Att en åldrad hud i sig kan vara skadlig.

En annan sak som man kan tänka på är att det är värre att sitta i solen vid stranden-
även om du sitter i skuggan vid stranden.

Så även på ölan, men ännu mer om du skulle åka ner där till solkusten-
så får du rätt mycket UV även om du sitter i helskugga.

Och man kan säga ju friare sikt det är.

Dessutom mer UV kommer från det här, himlen är ju blå.

Det är ju ljus som sprids mot luftmolekylerna.

Och hur man än gör så får man rätt mycket UV på sig om du har en helt öppen himmel runt dig.
Så att du sitter vid stranden så har ju både reflektion från vattnet och den här spridningen från
himlen.

Det är bara stutsar runt massa UV.

Ja, att sitta och gå i skuggan i en skog är nog helt annat än att sätta sig under ett parasol vid en
strand.

Nu har jag för sig inget emot att ha lämnat barnen borta i husvagnen här-
och medan sig ligger här och får 20 minuter i lugn och rum.

Men hur ska man tänka kring det? Barnen i solen?

Ja, de är ju mycket känsligare.

Så där är ju rekommendationerna fortsatt att de inte ska vara i direkt solljus alls utan skydd.

Och då handlar det ju om keps eller hatt och kläder för att verkligen skydda sig.

Barn på stranden utan solskydd är helt enkelt ingen bra idé.

Deras celler är mycket känsligare för de skador som huvudstrålingen ger.

Så det är viktigt att skydda barnen.

20 minutersregen, det gäller inte dem.

Nej, det gäller för oss vuxna.

Och det är inte så stor yta av huden som vi pratar om.

Man pratar just om ansikte och armar när man har räknat fram det där 20 minuter.

Så det visar ju att det egentligen är ganska lite solljus vi behöver mitt på sommaren.

Hur rikade det här med zombiceller när det övertygade mig om att det är dags att packa ihop här
tror jag?

Skönt, jag undrade just det.

Men jag hade en sista kräm här, eller ett gäll.

Allå, i vera, gäll.

Det där är väl också en sån där sak som forskningen strider lite om.

Men det finns ju preparat som man säger, och kan reparera lite de akuta bränsgadorna som kan
vara.

Det är bra att ha på sig.

Men om det skulle ha någon effekt på de verkligen allvarliga konsekvenserna av Solandet.

[Transcript] Dagens Eko / Så solar du säkert i sommar

Det tror jag inte att det finns några bevis för.

Och om jag nu råkar bränna mig då, trots att jag lyssnar på alla dina råd?

Då skulle du framför allt vara försiktig med att inte fortsätta att bränna.

Att verkligen skydda den del av huden som har blivit utsatt för Soland så att det inte förvärras.

Och sen är det också så att när man en gång har bränt sig så förvärrar det också.

Man kan ju ha smålätta skador som ligger där och som då utsätts.

När man sen solar senare i livet så blir det ytterligare skador på det.

Man får sona sina syndersnivån.

Har man en gång bränt sig så är man en mer sårbar situation nästa gång kan man säga.

Okej, ska vi gå tillbaka till husvagnen?

Ja, du kan gå in i husvagnen.

Jag tror att jag går i vägar in i skogen här bakom samdynerna.

Jag trivs bättre där.

Då missar du hårdrockskarioken när jag planerat här ikväll.

Ja, men har det så kul Robin.

Tack Ulrika.

Tack.

Och det var allt från Dagens Eko.

Programledare var Robin Olin och gäst Ulrika Björksten.

Producerade jordel Karl Kadhammar.

Möjla oss gärna på Dagens Eko, att Sverigesradio.se.