

Salute: oncologo difende lampade, sono come sole e non fanno male

07 aprile, ore 16:43

Milano, 7 apr. (Adnkronos Salute) -

SALUTE: ONCOLOGO DIFENDE LAMPADE, SONO COME SOLE E NON FANNO MALE (3) = SCIENZIATA NORVEGESE, DA 15 MINUTI SOTTO SOLE ITALIANO VITAMINA D DI 100 UOVA

(Adnkronos Salute) - Non bisogna temere il sole, né le lampade se usate correttamente: è il messaggio degli esperti che mettono sotto i riflettori un'altro aspetto positivo della tintarella. Dai raggi Uv noi ricaviamo il 90% della vitamina D circolante nel nostro organismo. Questo elemento ha effetti benefici sull'organismo, agendo su 4 mila geni.

Più di uno studio segnala le sue proprietà anticancro, ribadite oggi durante un incontro a Milano dalla scienziata norvegese Alina Carmen Porojnicu del Norwegian Radium Hospital: "Una ricerca Usa calcola che, incrementando di una piccola quantità l'apporto vitamina D, si riduce del 17% l'incidenza e del 29% la mortalità per tumore. Per produrne una dose minima bastano 15 minuti sotto il sole italiano in estate. Sarebbe come bersi 250 millilitri di olio di fegato di merluzzo, o bere 5 litri di latte e consumare 100 uova senza gli effetti collaterali dell'abbuffata".

Anche i lettini solari, prosegue Porojnicu, "possono contribuire a raggiungere la quota ottimale di vitamina D. Con un nostro studio abbiamo dimostrato che per toccare i livelli estivi di vitamina D basta fare una lampada (di 5-12 minuti) due volte a settimana per 5 settimane. Noi le consigliamo anche agli anziani che prendono pochissimo sole e a chi ha problemi alle ossa". Nel Paese scandinavo, non certo baciato dal sole per 365 giorni all'anno, la popolazione riesce a mantenere livelli di vitamina D superiori 50 volte alla media, a suon di scorpacciate di salmone e merluzzi. Un piatto tipico, per fare un esempio, è il fegato di merluzzo bollito: "Una bomba di vitamina D", assicura la ricercatrice.

[\(Lus/Adnkronos Salute\)](#)