

Umsögn vegna þingsályktunartillögu um að Alþingi feli ríkisstjórninni að seinka klukkunni á Íslandi um eina klukkustund (338. mál)

Undirrituð vill vekja athygli á því að sá heilsufarslegi fórnarkostnaður sem óhjákvæmilega myndi fylgja seinkun á klukkunni geti mögulega verið mun meiri en ávinningurinn. Stór hluti landsmanna er lokaður inni á sínum vinnustað til kl. 16 eða 17 á daginn og fyrir þann hóp skiptir það verulegu máli hve hátt á lofti sólin er þegar vinnudeginum lýkur. Hér er ekki bara verið að hugsa um birtuna sem er vissulega næg fram eftir kvöldi fyrri part sumars heldur hversu heit sólin er og hve vel hún nýtist til sólbaða og útvistar. Dr. Michael Holick, einn helsti sérfræðingur heims um D-vítamín, bendir á það í bók sinni “The Vitamin D-Solution” (1) sem kom út árið 2010 að D-vítamín framleiðsla í húð sé mest á milli kl 10 og 15 á daginn þegar sól er hæst á lofti. Það að flestir landsmenn eigi ekki eftir að komast út í sólskinið (þessa fáu daga sem það lætur sjá sig) fyrir en kl 17 eða 18 á núverandi tíma þýðir einfaldlega að landsmenn myndu búa við meiri D-vítamín skort en þeir búa við í dag en D-vítamín skortur er landlægur í löndum sem liggja norðarlega. Rannsóknir hafa sýnt að D-vítamín skortur getur stuðlað að fjölmörgum heilsufarsvandamálum s.s. beinkröm í börnum, beinmeyru í fullorðnum, þunglyndi, MS, vefjagigt, minnkuðu mótstöðuafli ónæmiskerfisins og fleiri og fleiri rannsóknir benda til tengsla við ýmis krabbamein. D-vítamín sem framleitt er í húð við skin sólarljóss á húðina nýtist líkamanum mun betur en það D-vítamín sem fæst úr matvælum á borð við feitan fisk og lýsi. Sólarljósið er þó ekki bara mikilvægt vegna D-vítamíns og sýnir nýleg sænsk rannsókn sem gerð var við Karólínska- og Lund háskóla í Svíþjóð að konur sem forðast að vera úti í sól búa við tvöfalt hærri dánartíðni en þær sem eru hvað mest úti í sólinni (2). Rannsóknin fylgdist með 30.000 konum yfir 20 ára tímabil. Í ljós kom að útfjólubláir (UV) geislar sólar geta leyst úr læðingi birgðir af níttrit oxíði (nitric oxide) sem er efni sem er geymt í húðinni í miklu magni. Níttrit oxíð virðist hafa mjög jákvæð áhrif á blóðþrýsting og hjarta- og æðakerfið í heild sinni; svo góð reyndar að rannsóknarteymið gengur svo langt að telja jafnvel að þessi áhrif sólarljóssins vegi þyngra en möguleg áhrif sólarljóss á húðkrabbamein. Þetta er reyndar ekki fyrsta rannsóknin sem leiðir slíkt í ljós því norsk rannsókn sem birtist í tímaritinu “Public Health Nutrition” í apríl árið 2012 (3) og var leidd af Johan Moan sýndi að heilsufarsleg áhrif aukins D-vítamíns sem fást með hæfilegri útsetningu fyrir sólarljósi geti verið mikilvægari en möguleg hætta á húðkrabbameini.

Bók Dr. Holicks “The Vitamin-D Solution” er fánleg hér á landi og hvetur undirrituð alla þá sem munu koma að ákvarðanatöku varðandi seinkun á klukkunni til að lesa þessa fróðlegu og skemmtilegu bók.

Undirrituð er einn eigenda Heils Heims ehf. sem m.a. stóð fyrir ráðstefnu um D vítamín árið 2013 þar sem Dr. Holick var aðalfrirlesari.

Virðingarfyllt

Ingibjörg Loftsdóttir, sjúkraþjálfari, MSc, EMPH

Heimildir

1. Holick, M.F. (2010). The Vitamin D Solution. New York: Penguin Group.
2. Lindqvist, P.G.; Epstein, E.; Landin-Olsson, M.; Ingvar, C.; Nielsen, K. and Stenbeck, M. (2014). Avoidance of sun exposure is a risk factor for all-cause mortality: results from the Melanoma in Southern Sweden cohort. *Journal of Internal Medicine*, 276 (1), 77-86.
3. Moan, J.; Baturaite, Z.; Juzeniene, A.; Carmen, A. and Porojnicu, C. (2012). Vitamin D, sun, sunbeds and health. *Public Health Nutrition*, 15 (04), 711-715.