

I raggi che guariscono

«Tutti gli esseri sono nella tua mano come tu li hai creati. Se tu splendi essi vivono, se tu tramonti essi muoiono: tu sei la durata stessa della vita e si vive di te», scriveva Akenathon nel suo Inno al sole. Ed effettivamente aveva proprio ragione. La maggior parte delle forme di vita sono possibili grazie a questo meraviglioso astro. Neppure i vegetali possono crescere bene in sua assenza. Forse proprio per questo motivo alcuni scienziati statunitensi hanno scoperto che le persone che vivono in luoghi poco soleggiati hanno molta più probabilità di sviluppare la sclerosi multipla.

Cosa accade nei pazienti affetti da sclerosi multipla

Nei soggetti affetti da sclerosi multipla, il sistema immunitario attacca la guaina protettiva che copre le fibre nervose e causa problemi di comunicazione tra il cervello e il resto del corpo. A lungo andare la malattia può deteriorare in maniera irreversibile i nervi. Ma le persone che vivono in aree più soleggiate potrebbero assistere a una riduzione del rischio di sviluppare la sclerosi multipla.

Fin dall'infanzia

I ricercatori della May Clinic, ritengono che allo scopo di ottenere una protezione adeguata sia importante esporsi adeguatamente al sole fin dall'infanzia e in giovane età. Se è pur vero che un eccesso di sole – nelle ore più calde dell'estate – potrebbe causare scottature e altre problematiche, è anche vero che esporsi nel momento giusto – ogni giorno - può aiutare il corpo a produrre maggiori quantità di vitamina D.

Vitamina D e sclerosi multipla

Da decenni si sa che una carenza di vitamina D è associata a un maggior rischio di sviluppare la sclerosi multipla. Ma l'esposizione solare sembra essere la fonte migliore per averla a nostra disposizione. «Abbiamo scoperto che dove una persona vive e l'età in cui viene esposta ai raggi UV-B del sole può svolgere un ruolo importante nel ridurre il rischio di SM», spiega Helen Tremlett dell'Università della British Columbia a Vancouver (Canada).

Lo studio

Durante lo studio sono state presi in esame 151 donne affette da sclerosi multipla e 235 non affette dalla patologia. L'età media dell'esordio si attestava intorno ai 40 anni. Attraverso questionari che indagavano sui vari stili di vita i ricercatori hanno scoperto che le donne che vivevano nei luoghi più soleggiate e si esponevano ai raggi solari, avevano mostrato il 45% di riduzione del rischio di sviluppare la sclerosi multipla. Ma la diminuzione del rischio era più elevata se le persone erano esposte ai raggi solari fin dai primi anni di vita. «I nostri risultati suggeriscono che una maggiore esposizione ai raggi UV-B del sole, una maggiore esposizione estiva all'aperto e un minore rischio di SM possono verificarsi non solo nell'infanzia, ma anche nella prima età adulta», conclude Tremlett.

L'esposizione solare riduce il rischio di cancro

Un altro interessante studio ha messo in evidenza l'importante ruolo svolto dalla vitamina D, in seguito all'esposizione solare, e la riduzione del rischio di sviluppare tumori. «Questi risultati supportano l'ipotesi che la vitamina D abbia effetti protettivi contro il cancro in molti siti», scrivono i ricercatori. Per arrivare a simili conclusioni gli studiosi hanno eseguito uno studio durato ben 16 anni. Dai loro risultati è emerso che i 3.300 casi di cancro (su 33.736) verificatosi in quest'arco di tempo erano direttamente associati a una minor quantità di vitamina D. La relazione cancro - vitamina D sembrava essere ancor più correlata con il cancro del fegato. In questi pazienti il rischio si riduceva addirittura del 50%. Solo quello ai polmoni e prostata non aveva evidenziato alcuna relazione.