

# Światło słoneczne istotne dla ciężarnych kobiet i zdrowia dziecka

Dzieci, których matki podczas ciąży otrzymują więcej witaminy D są wyższe i mają grubsze kości od dzieci matek otrzymujących mniejsze dawki – wynika z najnowszych badań prowadzonych przez naukowców z Bristol Univeristy.

„Szersze kości są uznawane za mocniejsze i mniej podatne na złamania w wyniku osteoporozy w późniejszych latach, a zatem wszystko co wpływa na wczesny rozwój kości ma ogromne znaczenie” – powiedział Jon Tobias, główny badacz.

Naukowcy porównali dzieci, które urodziły się późnym latem lub wczesną jesienią z narodzonymi późną zimą lub wczesną wiosną. Badacze przypuszczają, że matki dzieci narodzonych w zimie byłyby wystawione na mniejsze działanie promieni słonecznych podczas ciąży, a w konsekwencji ich dzieci miałyby mniej witaminy D podczas rozwoju.

Witamina D, która jest syntezowana przez organizm poprzez wystawienie na działanie pewnych częstotliwości promieniowania ultrafioletowego światła słonecznego, odgrywa kluczową rolę w rozwoju i utrzymaniu zdrowych kości. Niedobór może prowadzić do deformacji kości u dzieci oraz łamliwości u dorosłych.

Naukowcy odkryli, że dzieci narodzone późnym latem, po tym, jak ich matki były wystawione na działanie większych dawek światła słonecznego, były wyższe średnio o 5 milimetrów i miały grubsze kości niż dzieci urodzone późną zimą.

Inez Schoenmakers, specjalista od żywienia z Cambridge, zauważa, że w Wielkiej Brytanii witaminę D z promieni słonecznych można wchłonać jedynie między kwietniem a październikiem.

„Między listopadem a marcem słońce jest nisko nad horyzontem. Jego światło musi przebić się przez znacznie grubszą warstwę atmosfery niż latem i nie dociera do gruntu. Przez pół roku nie możemy wytwarzać witaminy D ze słońca, więc to co robimy latem ma wpływ na nas przez cały rok.”

Badania wzmocniły wezwania wobec brytyjskiego rządu aby, walczył z powszechnym problemem niedoboru witaminy D. „Nadszedł czas aby brytyjski rząd zachęcił ludzi do bezpiecznych kąpieli słonecznych aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka” powiedział Oliver Gillie z Health Research Forum.