

Punya kulit putih bersih merupakan dambaan wanita kebanyakan, sehingga tak sedikit yang selalu menghindari sinar matahari. Padahal wanita berkulit gelap akibat sering berjemur lebih beruntung, karena memiliki peluang lebih besar untuk berumur panjang.

Sebagaimana diketahui, sinar matahari merupakan sumber energi utama untuk mengubah provitamin D yang terdapat di jaringan kulit menjadi vitamin D. Pada manusia, hampir 90 persen pembentukan vitamin D difasilitasi oleh sinar matahari.

Seorang profesor onkologi dari Lund University di Swedia, Hakan Olsson mengatakan vitamin tersebut tidak hanya baik bagi tulang tetapi juga bisa mencegah berbagai penyakit mematikan. Di antaranya penggumpalan darah di kaki atau disebut vein thromboses.

Penyakit ini banyak menyerang wanita dan menewaskan tak kurang dari 25.000 orang tiap tahun. Dalam penelitian yang dilakukan Prof Olsson terhadap 40.000 wanita, terungkap bahwa vein thromboses lebih sering muncul di musim dingin ketika matahari jarang menampakkan diri.

“Banyak yang meyakini sering berjemur bisa meningkatkan risiko kanker kulit. Namun peningkatannya ternyata tidak lebih besar dibandingkan manfaat lainnya, sehingga secara umum wanita yang sering berjemur punya peluang berumur lebih panjang,” ungkap Prof Olsson seperti dikutip dari Dailymail, Minggu (5/12/2010).

Manfaat lain dari berjemur menurut Prof Olsson adalah mencegah penyakit diabetes. Masih berdasarkan penelitian yang ia lakukan, Prof Olsson menyimpulkan diagnosis diabetes pada wanita lebih sering diberikan pada musim dingin dibanding pada musim panas.

Meski demikian, ahli kanker lainnya menilai hasil penelitian yang telah dipresentasikan di forum Swedish Society of Medicine ini terlalu berlebihan. Ed Yong, seorang peneliti dari Cancer Research di Inggris mengingatkan bahwa ancaman kanker kulit tidak boleh dianggap remeh.

“Sinar matahari baik untuk manusia dan vitamin D juga baik untuk kesehatan tulang. Namun tidak ada bukti yang cukup kuat bahwa manfaat vitamin D bisa mengimbangi risiko kanker kulit. Hal terpenting untuk mencegah kanker kulit adalah, pastikan kulit tidak terbakar saat berjemur,” ungkap Yong.

Sumber: DetikHealth

Link: <http://healindonesia.wordpress.com/2010/12/06/sering-berjemur-bikin-wanita-panjang-umur/>