



HJÄRTA & HJÄRNA: SOLNING

Att människor, djur och växter behöver solljus för att leva har blivit en rätt etablerad kunskap. Men samtidigt så varnas vi allt mer för solljusets skadliga påverkan på oss. Så vad är sant, falskt och mittemellan när det kommer till farorna med solen. Har rödhåriga verkligen lättare att få hudcancer, är det farligare att smörja sig med solkräm än att vara utan, och hur skadligt är egentligen överdrivet solande? Våra programledare, författaren och psykologen Jenny Jägerfeld och komikern Jonatan Unge vänder och vrider tillsammans med Pelle Lindquist, forskare i klinisk epidemiologi vid Karolinska Institutet, på myterna om solning.

KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION

Påstående 1: "Rödhåriga har större risk för hudcancer"
SANT

KÄLLOR:

<https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/rodharigas-gener-skadas-mer-av-solen>
Själva studien de refererar till.
[ncomms12064](https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/rodharigas-gener-skadas-mer-av-solen)

<https://www.skincancer.org/blog/red-alert/#:~:text=And%20you%20will%20also%20be,agree%20that%20it%27s%20not%20necessary.>

<https://www.bumc.bu.edu/camed/2017/09/06/researchers-discover-why-redheads-are-more-prone-to-melanoma/>

Påstående 2: "Det är farligare att smörja in sig med solkräm än att inte ha någon solkräm alls"
FALSKT

KÄLLOR

[The science of sunscreen - Harvard Health](#)

[Sunscreen Use and Duration of Sun Exposure: a Double-Blind, Randomized Trial | JNCI: Journal of the National Cancer Institute | Oxford Academic \(oup.com\)](#)

[The efficacy and safety of sunscreen use for the prevention of skin cancer | CMAJ](#)

[Ny studie: Skadligt ämne utvecklas i solkräm efter ett år | SVT Nyheter](#)



Påstående 3; *Överdriven solning är farligt”
SANT

KÄLLOR:
(Pelles forskning)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37198534/>

[35972386](#)

[Sun Exposure - Hazards and Benefits](#)

[Low sun exposure habits is associated with a dose-dependent increased risk of hypertension: a report from the large MISS cohort](#)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32668607/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32918215/>

ANNAN FORSKNING:

<https://karger.com/bpu/article/41/1-3/130/328295/Sunlight-Has-Cardiovascular-Benefits-Independently>

[21297041](#)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21454422/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5777598/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8935479/>

KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-post: kontakt@ur.se

Instagram: ur_officell

Facebook: Utbildningsradion

Du hittar alla avsnitt av Hjärta & Hjärna på urplay.se eller där poddar finns

