

Zonnen kan je leven verlengen



Een zonnebad vermindert het risico op hartproblemen en diabetes. Nieuw onderzoek toont dat aan. Zonnen kan, net als gezonde voeding, langer doen leven.

Vitamine D

Zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Deze vitamine beschermt onder meer tegen aandoeningen die kunnen leiden tot hart-en vaatziekten en diabetes.

De onderzoekers van de Warwick Medical School merkten dat als ouderen meer tijd in de zon doorbrachten, de huid er beter in slaagde meer vitamine D aan te maken. "We adviseren aan ouderen om tweemaal per week, 5 tot 30 minuten, in de zon te zitten", aldus de vorsers. "Zo bereik je het gewenste effect".

Bescherming

Zonnecrème mag daarbij zeker gebruikt worden. De invloed van zonlicht is steeds hetzelfde na gebruik van een beschermingscrème met minstens factor 8. (1v)