



## A-vitamin: csodaszer bőrrák ellen?

A-vitamin  
szedésével a  
melanoma  
kialakulásának  
veszélye  
csökkenthető –  
állítja egy, a  
napokban  
megjelent  
kutatás.

Wellness Cafe  
2012. 03. 22.

A pontos összefüggés azonban egyelőre nem tisztázott, a szakértők pedig óva intenek a vitamin túlzásba vitt fogyasztásától, mivel az súlyos szövődményeket is okozhat.

### **A veszélyes melanoma**

A melanoma a bőr festéksejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat. Kialakulásának szempontjából különösen veszélyeztetettek a világos bőrűek, testszerte sok anyajeggyel rendelkezők, illetve azok, akiknél a családban már korábban előfordult melanoma – magyarázza dr. Vincze Ildikó, bőrgyógyász-kozmetológus. A betegség előfordulása évről-évre rohamosan növekszik: a szakemberek óvatos becslése szerint a közeljövőben minden 50. ember bőrrákos lesz élete során valamikor. A kutatók folyamatosan keresik a betegség megelőzésének módjait, a legfrissebb eredmények szerint pedig ennek egyik lehetséges eszköze az A-vitamin

## Közel felére csökkenti a veszélyt

A Journal of Investigative Dermatology folyóiratban közölt, öt éven át tartó kutatás során a vizsgált 70 ezer résztvevő közül 566 esetben diagnosztizáltak melanomát. A kutatók vizsgálták a résztvevők életmódját és azt is, hogy milyen vitaminokat szednek rendszeresen. Az eredmények alapján megállapították, hogy az A-vitamin egy típusa, a retinol rendszeres szedése mintegy 40 százalékkal csökkentette a melanoma kialakulásának kockázatát. A retinol védő hatása erősebbnek bizonyult nők esetében és a napfénynek kitett testrészekben volt inkább érzékelhető. Az ok-okozat összefüggésre azonban nem találtak pontos magyarázatot.

## A vitamin önmagában kevés

A melanoma kialakulásának kockázatát számos tényező befolyásolja. A nem, a bőrszín, az öröklött hajlam mellett meghatározóak az életmódbeli különbségek is: a túlzásba vitt napozás, a rendszeres szolárium használat is növeli a betegség megjelenésének veszélyét. Az A-vitamin szedésével azonban óvatosan kell bánnunk - figyelmeztet a doktornő. Felnőttek számára javasolt napi mennyisége 700-900 mikrogramm között mozog. Túlzásba vitt alkalmazása, 2,800 mikrogramm feletti mennyiségnél már súlyos szövődmények, születési rendellenességek, májfunkciós zavarok, csont és mentális problémák is jelentkezhetnek. A kiegészítő vitaminok szedéséről ezért érdemes szakemberrel konzultálnunk.

Kiegyensúlyozott táplálkozással, természetes forrásokból pótolva is megelőzhetjük a hiányállapotok kialakulását, de a táplálék eredetű A-vitamin, amit a máj, a tojás és a tej is tartalmaz, nem bizonyult védőhatásúnak a daganatképzés szempontjából.



## Megelőzés három lépésben

A melanoma megelőzésének érdekében három nagyon lényeges dologra érdemes odafigyelnünk – tanácsolja a doktornő. Az első, hogy a kritikus időszakban, 10 és 15 óra között kerüljük a napfényt. A második a fényvédelem. Bőrünket lehetőleg ruhával fedjük, a fénynek kitett területeken fényvédő krémet használjunk mindig, ha a szabadban tartózkodunk. Egy nyári séta alatt is könnyen leéghetünk, nem csak a strandon. A harmadik pedig a rendszeres önvizsgálat. Bármilyen kisebb-nagyobb elváltozást fedezünk fel akár a korábbi anyajegyekben, akár újak jelennek meg, mutassuk meg szakembernek. Jobb a bajt megelőzni, ezért évente egy alkalommal, akkor is, ha panaszmentesek vagyunk, javasolt mindenki számára az anyajegy-szűrés elvégzése.

**Forrás:** [www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

**Íme 2012 legszuperebb futócipője!**