

# Ultraviolet

## Hoe de EU en de WHO het kind met ultraviolette badwater weggooien



Er is iets faliekant mis met de rapporten van experts van de Europese Unie en de wereldgezondheidsorganisatie WHO over de risico's van kunstmatig ultraviolet licht. Die belangrijke documenten overdrijven de mogelijke risico's van de bruiningsapparatuur, en vegen tegelijkertijd de positieve effecten onder het tapijt. Tot die conclusie komt een groep dermatologen, endocrinologen en epidemiologen in een [analyse](#) die is verschenen in Anticancer Research.

In hun kritische artikel richten de wetenschappers zich op twee belangrijke documenten over de risico's van zonnebanken. De ene is een [eindrapport](#) van de wetenschappelijke commissie van de EU uit 2016, de andere is een [rapport](#) van de WHO uit 2017. Beide documenten duiken regelmatig op als ongeruste artsen of journalisten verontrustende geluiden laten horen over een verhoging van de kans op gevaarlijke vormen van huidkanker door zonnebanken en andere bronnen van artificieel ultraviolet licht.

De boodschap van beide rapporten is dat er niet zoiets is als een gegarandeerd veilige hoeveelheid ultraviolet licht. Ultraviolet licht verhoogt de kans op huidkanker, en hoe minder ultraviolet licht op de huid valt, hoe beter het is. Beide documenten onderbouwen die stelling met studies waarin onderzoekers grote groepen zonnebankgebruikers voor een langere tijd hebben gevolgd, en vervolgens constateren dat de zonnebankgebruikers inderdaad vaker een melanoom ontwikkelen. Een melanoom is de gevaarlijkste vorm van huidkanker.

### Overdreven risico's

Dat klinkt niet geruststellend, maar wie de moeite neemt om die studies door te nemen ontdekt al snel dat de soep niet zo heet gegeten wordt. In 2012 verscheen bijvoorbeeld een [metastudie](#) waarin de auteurs de uitkomst van 27 van zulke onderzoekers bijeen hadden gevoegd en nogmaals hadden geanalyseerd. De conclusie was dat mensen die gebruikmaakten van een zonnebank 20 procent meer kans op een melanoom dan niet-zonnebankers.

# Ultraviolet

## Hoe de EU en de WHO het kind met ultraviolette badwater weggooien

Nu is een toename van 20 procent om te beginnen niet veel. Roken, waarvan de risico's wel duidelijk zijn, verhoogt de kans op longkanker met enkele duizenden procenten. En hoewel [andere metastudies](#) nog geringere effecten dan de zojuist genoemde 20 procent vinden, is de beperkte omvang van de gevonden verbanden niet de kern van de kritiek op de EU- en WHO-documenten.

De voornaamste kritiek is dat de samenstellers van die rapporten klakkeloos voorbij zijn gegaan aan de leefstijl van gebruikers van zonnebanken. Uit [onderzoek](#) weten we inmiddels dat die leefstijl ongezonder is dan die van niet-gebruikers. Zonnebankers roken vaker, drinken meer alcohol en eten ook nog eens ongezonder dan mensen die nooit onder de zonnebank gaan. Die leefstijlfactoren kunnen gezamenlijk heel goed de toename van de kans op melanomen verklaren, maar met die mogelijkheid hebben de experts van de EU en de WHO geen rekening gehouden.

### Veilige dosis

In meerdere dierstudies is bovendien gebleken dat blootstelling aan ultraviolet licht op zichzelf niet leidt tot huidkanker; dat gebeurt alleen als de huid zoveel ultraviolet licht opvangt dat cellen worden beschadigd. Alleen als een huid door ultraviolet licht verbrandt, neemt volgens dierstudies de kans op huidkanker mogelijk toe. Het idee dat er geen veilige hoeveelheid ultraviolet licht zou zijn, wordt dus niet door fundamentele wetenschappelijke studies bevestigd.

### Positieve effecten

Een ander kritiekpunt op de WHO- en EU-documenten is dat er wel degelijk aanwijzingen zijn dat blootstelling aan ultraviolet licht gezond is, maar dat de rapporten die aanwijzingen negeren. Die aanwijzingen komen onder meer uit studies waarin onderzoekers mensen die veel buiten zijn, en dus veelvuldig zijn blootgesteld aan ultraviolet licht, vergelijken met mensen die juist weinig buiten zijn en dus weinig ultraviolet licht op hun huid krijgen. Uit die [studies](#) blijkt bijvoorbeeld dat Noord-Europeanen (lees: mensen met een lichte huid) die frequent buiten zijn, minder vaak kanker krijgen dan mensen die weinig buiten komen.

Er is zelfs een Zweeds [onderzoek](#), waaraan bijna dertigduizend vrouwen meewerkten en waarin blootstelling aan ultraviolet licht door buiten te zijn de kans op dodelijke vormen van hart- en vaatziekten en kanker verminderde. In die studie was het negatieve effect van het mijden van ultraviolet licht ongeveer net zo schadelijk als roken. Vrouwen die bijna geen ultraviolet licht opvingen omdat ze altijd binnen zaten of hun huid bedekten, leefden enkele jaren korter dan vrouwen die wel volop buiten kwamen.

# Ultraviolet

Hoe de EU en de WHO het kind met ultraviolette badwater weggooien

## Vitamine D

Het is ook de schrijvers van de analyse in Anticancer Research nog niet helemaal duidelijk hoe ultraviolet licht de gezondheid positief kan beïnvloeden. Een deel van de verklaring zit hem misschien in het effect op de melatoninehuishouding, of op de verlaging van de bloeddruk. Ultraviolet licht verhoogt ook de activiteit van het stressremmende bèta-endorfine. Het best onderbouwde positieve effect van ultraviolet licht is echter dat ultraviolet licht de vitamine D-spiegel verhoogt. Minstens een miljard mensen op deze planeet hebben aantoonbaar [te weinig vitamine D](#) in hun bloed.

Vitamine D is niet alleen essentieel voor de gezondheid van het skelet, maar ook voor het immuunsysteem. Een adequate vitamine D-spiegel beschermt niet alleen tegen virusinfecties, maar vermindert in trials waarin proefpersonen supplementen krijgen bovendien de kans op [sterfte door kanker](#). Ironisch genoeg beschermt een relatief hoge vitamine D-spiegel zelfs tegen diverse vormen van huidkanker.

## Goede intenties

De rapporten van de EU en de WHO gaan aan deze positieve effecten voorbij. Ook al [blijkt](#) uit onderzoek dat mensen die geregeld een zonnebank nemen twee keer meer vitamine D in hun bloed hebben dan mensen die dat niet doen, ook dat aspect van kunstmatig ultraviolet speelt geen rol in hun eindoordeel.

De schrijvers van de kritische analyse in Anticancer Research twijfelen niet aan de goede intenties van de experts die voor de EU en de WHO de verontrustende verslagen hebben geproduceerd. De samenstellers maken zich zorgen over de toename van melanomen en andere vormen van huidkanker, en willen die trend graag keren. Dat is natuurlijk positief. Dat verlangen is kennelijk zo sterk, dat de experts eenzijdig en ongenueanceerd gebruik maken van de wetenschappelijke literatuur. En dat is niet positief.

Want is de toename van het aantal meldingen van huidkanker wel het gevolg van bruiningstechnologie? Is die niet het gevolg van een [steeds betere detectie](#) door artsen? De schrijvers van de analyse vermoeden dat dit laatste het geval is. En als ze het bij het rechte eind hebben, dan zullen de maatregelen om de zonnebankindustrie te verbannen geen positieve effecten op de volksgezondheid hebben - maar wel negatieve.