

31. Выходите днём на солнце, не проводите весь день без дневного света

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У женщин, которые намеренно избегают солнца, ожидаемая продолжительность жизни на 0.6–2.1 года меньше, чем у тех, кто бывает на солнце больше всего. У некурящих, которые избегают солнца, продолжительность жизни примерно такая же, как у курящих, которые бывают на солнце больше всего.

Затраты

Бесплатно. Достаточно десяти с лишним минут в день — по дороге на работу и обратно и во время обеденного перерыва.

Выгода

В одном шведском исследовании за 29.5 тыс. женщин наблюдали 20 лет. По сравнению с группой, которая бывала на солнце больше всего, у тех, кто намеренно избегал солнца, ожидаемая продолжительность жизни была на 0.6–2.1 года меньше. Авторы написали: «У некурящих, которые избегают солнца, ожидаемая продолжительность жизни сопоставима с продолжительностью жизни курящих из группы, которая бывает на солнце больше всего».

Примечания

Спорно: Швеция находится в высоких широтах, солнечного света там мало, поэтому выводы нельзя напрямую переносить на Китай. Кроме того, те, кто избегает солнца, возможно, изначально имеют слабое здоровье и не любят выходить из дома. Также не допускайте солнечных ожогов. При ярком полуденном

солнце всё же нужно прикрываться, потому что пребывание на солнце повышает риск рака кожи.

Источники

Источники исходной версии

1. Lindqvist PG, Epstein E, Nielsen K, et al. (2016). Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort. *Journal of Internal Medicine*, 280(4), 375-387. doi.org/10.1111/joim.12496