

El sol es nuestro enemigo?

Debido a décadas de información errónea generada por medios de comunicación y profesionales, la gente cree que debería evitar el sol de mediodía y que necesita utilizar protector solar durante la exposición al sol. Por desgracia, esta receta nos priva de vitamina D, así como de sus grandes beneficios para la salud.

La tribu indígena Masái, que habita la costa este africana, más precisamente en Kenia y Tanzania, es un ejemplo por su vinculación con el sol y por su reserva de vitamina D en el organismo. Los Másai le adjudican al sol la fuente de su energía, salud y poder; y no están equivocados. Esta tribu que actualmente reúne más de 800 mil almas, conoce y respeta los beneficios del sol, sin usar factor de protección. Para la ciencia, los Másai son la población hasta hoy conocida con mejores niveles de vitamina D del mundo.

LA VITAMINA D

La vitamina D es clave y entre otras cosas ayuda a fijar el calcio en los huesos previniendo ciertas enfermedades como raquitismo, osteoporosis, diabetes, algunos tipos de cánceres, enfermedades autoinmunes y depresión. El déficit existente de esta vitamina se agudiza en invierno por la poca exposición al sol.

Michael F. Holick, profesor de medicina, fisiología y biofísica del Boston University Medical Center y máximo referente mundial en investigación sobre vitamina D expresa: "Estamos en un momento socio-histórico complicado, de difícil resolución. El ser humano siempre ha dependido del sol para su requerimiento de vitamina D, pero durante los últimos cuarenta años los dermatólogos le dicen a la gente que nunca se expongan al sol directo, entonces ya no hay vitamina D".

Según Holick, "una pantalla con un factor 30 reduce la capacidad de fabricar vitamina D a nivel cutáneo en un 90 por ciento. Si uno pasa todo el día con pantalla solar, no permite que se produzca vitamina D; una exposición de 5 a 10 minutos al sol es vital para fomentar su producción natural. Ante una deficiencia de vitamina D los síntomas son muy poco específicos. Durante el invierno duelen los huesos, los músculos y uno suele decir: Estoy muy cansado, trabajo demasiado; y ese es un signo clásico de deficiencia de vitamina D".

La vitamina D actúa principalmente manteniendo los niveles en sangre de calcio y fósforo y regulando el metabolismo de calcio; por ello favorece directamente la salud ósea y el crecimiento. Además regula algunos procesos fisiológicos como la inmunidad, la resistencia al estrés oxidativo y el equilibrio de otras hormonas.

Durante el embarazo es vital para la salud del bebé, evitando el aumento de riesgo de preeclampsias, de sibilancias o asma. En los primeros años de la infancia previene esclerosis múltiple, diabetes I y en los adultos disminuye el riesgo de tumores, como mama y colon. También disminuye el riesgo de cardiopatías y de deterioro neurocognitivo (el Alzheimer también se asocia con la deficiencia de esta vitamina).

Actualmente, el 40% de niños y adultos del mundo están con deficiencia de vitamina D. No es sencillo adquirirla a través de la alimentación, por ello la mejor estrategia es reforzar la exposición a la luz solar.

EL ROL BACTERIANO

En este sentido, bien vale la pena entender un poco el tan poco comprendido ecosistema bacteriano que protege nuestras áreas corporales y de cuya salud dependemos. Como dice Bill Bryson, tenemos 100.000 bacterias por cada centímetro cuadrado de piel, al servicio de nuestras necesidades dérmicas, como la síntesis de la vitamina D. Sabemos que con 20 minutos diarios de exposición al sol, podemos generar la síntesis de toda la vitamina D necesaria para el organismo.

Ahora bien, ¿qué ocurre entre el impacto de los fotones solares sobre nuestra piel y el momento en que la vitamina D comienza a circular en nuestro organismo? Además de la presencia de

sustancias como el colesterol, se necesita el trabajo de este ejército bacteriano dérmico para concretar la síntesis y su transferencia celular. Y eso lleva entre 36 y 48 horas de tiempo. O sea que si usted toma sol y por sentirse "sucio" se ducha enjabonándose abundantemente, irremediamente estará tirando su futura y necesaria dosis de vitamina D al resumidero del baño, junto a la tropa bacteriana que estaba a su servicio.

Tampoco tenemos consciencia de que este ejército bacteriano necesita respirar oxígeno, por su condición aerobia. Luego del baño, sentimos la piel seca y nos untamos con materias grasas, que aunque naturales, impiden el flujo del oxígeno. Este es un buen ejemplo para comprender nuestra dependencia bacteriana y la inconsciencia de nuestros actos cotidianos.

DESPUÉS DEL SOL, SEA CUIDADOSO AL BAÑARSE

El Dr. Joseph Mercola ilustra técnicamente la cuestión de la síntesis de esta vitamina. "Es importante entender que la vitamina D3 es una hormona esteroide soluble en aceite. Se forma cuando su piel es expuesta a la radiación ultravioleta B (UVB) proveniente del sol (o de una cama de bronceado segura). Cuando los rayos UVB tocan la superficie de su piel, esta convierte un derivado de colesterol en vitamina D3.

Sin embargo, la vitamina D3 que se forma sobre la superficie de su piel no penetra inmediatamente por su torrente sanguíneo. De hecho, necesita ser absorbida de la superficie de su piel hacia su torrente sanguíneo. Entonces, la pregunta clave es: ¿Cuánto tiempo le toma a la vitamina D3 penetrar su piel y llegar hasta su torrente sanguíneo? Si está pensando en una o dos horas, está muy equivocado. Porque nueva evidencia demuestra que **toma más de 48 horas** absorber la mayor parte de la vitamina D que fue producida por la exposición solar.

Por lo tanto, si usted se baña con jabón, simplemente limpiará la mayor parte de la vitamina D3 que produjo su piel y disminuirá los beneficios de la exposición al sol. Así que para optimizar su nivel de vitamina D, usted necesita evitar bañarse con jabón por dos días completos después de la exposición al sol.

Ahora, pocas son las personas que no se bañan durante dos días enteros. Sin embargo, usted puede utilizar jabón para limpiarse las axilas y el área de la ingle, por lo que esto no representa un problema de higiene. Usted debería evitar limpiar con jabón las áreas más grandes de su cuerpo que fueron expuestas al sol.

Y esta probablemente también sea la razón por la que los surfistas en Hawái, que se encuentran en constante exposición al sol y al agua, muchas veces no tienen los mismos niveles de vitamina D que los guardavidas, que no entran al agua. Por lo general, los surfistas tienen niveles que andan por los 70, mientras que los salvavidas y otras personas que están bajo el sol pero que no entran al agua tienen sus niveles alrededor de los 100. La conclusión es que **quitarse el sebo de la piel no es lo mejor** y debería evitarse siempre que le sea posible. Usted **no está diseñado para utilizar jabón en todo su cuerpo**. Está bien lavar áreas que son propensas al crecimiento bacteriano, como las axilas y la ingle, pero es mejor para usted dejar el sebo, el cual sí fue diseñado para estar en su piel".

Los primeros días, debería limitar su exposición al sol para permitir que los melanocitos de su cuerpo aceleren la capacidad de producir la pigmentación protectora que no sólo le da bronceado, sino que también sirve para protegerlo en contra de la exposición excesiva al sol.

Si usted es de esas personas que tienen la piel muy clara y tienden a quemarse, entonces deber limitar la exposición inicial a unos cuantos minutos, en especial a mitad del verano. Cuanto más bronceada se ponga su piel, y/o mientras más bronceado quiera estar, más tiempo puede quedarse en el sol.

Si alguna vez llegara a sufrir una quemadura a causa del sol, debe saber que el aloe vera (mejor de una planta fresca) es uno de los mejores remedios para ayudar a reparar su piel, pues aporta poderosos gliconutrientes que aceleran la reparación.