

Por qué tomar el sol para que tu cuerpo sintetice más vitamina D no es una buena idea



Sal a tomar un rato el sol, que es una fuente de vitamina D. Frases como esta son muy habituales ahora que empieza el verano y la excusa perfecta para tomar un poco el sol , ¿o quizá no? La realidad es que tomar el sol para obtener vitamina D no es la mejor de las ideas.

Es cierto que la luz solar hace que el organismo humano genere vitamina D. La luz solar se compone de varios tipos de radiación. Uno de esos tipos, la radiación UVB rompe las moléculas de un metabolito del colesterol que se genera naturalmente en la piel, el 7-dehidrocolesterol, y las convierte en un precursor de la vitamina D activa llamada vitamina D3 o colecalfiferol.

La vitamina D3 pasa por el hígado, donde se convierte en 25-hidroxivitamina D. Esta es la sustancia que los médicos miden a la hora de calcular los déficits de vitamina D, pero aún no es útil para el organismo. Para ser útil debe completar un último paso por los riñones, donde se convierte en calcitriol, o 1-alfa,25-dihidroxicolecalciferol ($1,25-(OH)_2D_3$), la forma activa de la vitamina D.

Antes de seguir, hay que hacer constar varios datos interesantes:

- Las máquinas de rayos UVA producen radiación UVA y filtran la UVB. En otras palabras, no hacen que el cuerpo sintetice vitamina B.

- Los cristales de un vehículo o de nuestra casa bloquean de forma efectiva la radiación UVB. Tomar el sol tras un cristal no hace que el cuerpo sintetice vitamina B.
- Una crema o loción de protección solar con un índice de protección tan bajo como 8 bloquea en un 97,5% la síntesis de vitamina D. Una crema con factor 15 la bloquea en un 99%.
- Las nubes y la contaminación también filtran la radiación UVB y reducen considerablemente su síntesis en el organismo.
- Último punto, y este es el más importante de todos. La radiación UVB es altamente mutagénica. En otras palabras, si nos exponemos demasiado tiempo a ella es un probado agente cancerígeno.

Este último punto es la razón por la que la tostarnos al sol como lagartos para obtener vitamina D no es para nada una buena idea. Para empezar, porque necesitamos muy poco tiempo al sol para obtener una dosis bastante elevada de vitamina D. Se calcula que el organismo produce alrededor de 20.000 unidades en tan solo 30 minutos de exposición solar para una persona de color de piel claro. Dar un paseo en manga corta al sol sería más que suficiente. En segundo lugar, el daño celular al que nos sometemos durante largas sesiones al sol sencillamente no compensa el subidón en los niveles de vitamina D.

En 2014, un estudio analizó los niveles de 71 voluntarios que tomaron el sol durante unas vacaciones invernales. Después de seis días de exposición solar moderada, todos ellos presentaban unos niveles de vitamina D muy superiores, pero su sangre también mostraba altos índices de las sustancias que indican que sus organismos estaban tratando de reparar daños a nivel genético.

La exposición a la radiación UVB no solo aumenta el riesgo de padecer melanomas (cáncer de piel) sino que provoca envejecimiento de la piel, irritación, arrugas, manchas y

pérdida de elasticidad. Por todas estas razones, la Asociación Americana de Dermatología recomienda utilizar protección solar de amplio espectro (contra radiación UVA y UVB) y obtener la vitamina D que necesitamos a partir de la alimentación.

Es cierto que la vitamina D está presente en muy pocos alimentos y en bajas cantidades, pero está en los suficientes como para que no necesitemos tomar tanto el sol. El pescado azul y la yema de huevo son dos de ellos. Si nuestra dieta es vegana, las opciones se reducen, pero hay algunas alternativas. Las setas son una de las pocas fuentes vegetales con abundante vitamina D. Algunos cereales y leches de soja enriquecidas con esta vitamina también son buenas fuentes de esta sustancia esencial para la vida. Menos sol, y mejor alimentación.

Fuente: gizmodo.