

5 de Junio de 2005,

Houston Chronicle

“THE PEOPLE’S PHARMACY”

DISCUSION ENTRE MEDICOS SOBRE LA VITAMINA DEL SOL

**Por Joe y Teresa Graedon
“King Features Syndicate”**

¿Por qué aun sigue siendo sorprendente que la gente desconozca las propiedades del sol? Por un lado, los dermatólogos han estado advirtiendo y publicando serias advertencias durante décadas. Nos han estado informando de que la exposición al sol puede provocar arrugas, manchas de edad y cáncer de piel.

Nos han inculcado o dado a entender que vivimos continuamente en peligro, que si saliésemos al exterior sin habernos aplicado ninguna crema contra los rayos solares, correríamos un gran riesgo. Nadie debería permanecer al sol durante el mediodía (tiempo definido entre las 10 de la mañana y 2 de la tarde) a no ser que esté protegido con ropa que nos proteja de los rayos solares.

Pero por otro lado, investigaciones posteriores han ido planteando que los rayos solares pueden prevenir el cáncer. Numerosos estudios han demostrado que cánceres de colon, pecho, próstata y pulmón son menos frecuentes en personas que con cierta frecuencia toman el Sol. Incluso hay investigaciones realizadas para sugerir que una mínima exposición al sol podría ayudar contra el cáncer de piel.

El profesor Edward Giovannucci, Sc. D., de la Universidad de Harvard, causó una gran conmoción con la tónica del discurso que recientemente expuso ante la “American Association for Cancer Research”. El Dr. Giovannucci mencionó que la exposición al sol podría evitar 30 muertes causadas por cualquier otro cáncer que por cada una causada por el cáncer de piel.

Sin embargo, para conseguir este beneficio, la gente puede necesitar más de 1.000 unidades internacionales (IUs) de vitamina D diaria. La recomendación actual es de únicamente de 400 IUs. Los rayos de Sol son importantes porque estimulan la producción de vitamina D en la piel. Es posible conseguir una dosis mayor si tomamos suplementos de Vitamina D por vía oral, ya que la piel únicamente produce lo que el cuerpo pueda necesitar.

Desafortunadamente, muchos americanos no consiguen la cantidad suficiente de vitamina D. Emplean la mayor parte de su tiempo en estar en lugares cerrados, incluso en verano, ya que prefieren pasar el tiempo en la comodidad de un lugar con aire acondicionado. Si tienen la necesidad de realizar alguna actividad al aire libre, suelen aplicarse cremas con un alto grado de protección contra los rayos solares, para poder salir de casa. Esta acción reduce dramáticamente la cantidad de vitamina D que la piel puede producir.

¿Es posible conseguir estos beneficios sin riesgo de envejecimiento prematuro o cáncer de piel? Según el Dr. Michael Holick “M.D.”,”Ph.D.” profesor de medicina, fisiólogo y biofísico en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston, una mínima exposición al sol es necesaria para mantener una buena salud.

La vitamina D creada en la piel circula por todo el cuerpo. Hay tejidos que necesitan usar esta sustancia como una hormona y son capaces de transformarse en sustancias que son responsables y que poseen propiedades en la prevención de algunos cánceres. La forma por la que la vitamina D es producida por la exposición a los rayos solares es mucho más efectiva que la creada por los suplementos ricos en vitamina D.

Además de los beneficios de la vitamina D contra el cáncer, una investigación reciente (Journal of the American Medical Association, May 11, 2005) revela que esta vitamina ayuda a proteger nuestros huesos. Suplementos de al menos 800IUs de vitamina D reducen el riesgo de fracturas de huesos en un 26%.

Aunque hay dermatólogos que aun mantienen que la gente debería estar siempre protegida contra el sol, hay un creciente reconocimiento en torno a que una exposición responsable al sol puede suponer una amplia variedad de beneficios para nuestra salud.

<http://www.chron.com/cs/CDA/ssistory.mpl/headline/features/3212215>