

Bronceado: Vitamina D y Luz Solar

¿Poco Sol es tan malo como mucho Sol?

En los últimos años ha habido una gran cantidad de prensa negativa respecto del bronceado solar y sus posibles efectos. Muchos gobiernos dicen que deberíamos evitar el bronceado, sin embargo, desde el sector médico se tiene una gran preocupación acerca de la carencia de Vitamina D en el organismo. Parece ser que decirle a todo a todo el mundo que evite el sol..., podría no ser el consejo más adecuado.

Se dice que la Vitamina D ayuda a prevenir muchos cánceres.

Por ejemplo, una cita de BUPA, un importante proveedor médico privado.

¿Cómo puede la luz solar proteger contra el cáncer?

“La respuesta reside en una vitamina que puede jugar un papel relevante en el control de la producción de células: **la vitamina D**. Esta vitamina es producida en la piel cuando esta es expuesta a la luz solar; asimismo, es esta vitamina la que puede tener un efecto protector contra ciertos cánceres, previniendo la sobreproducción de células.”

¿Qué hace la Vitamina D?

“La Vitamina D favorece la absorción de calcio y fósforo de la comida y es esencial en la formación de huesos y dientes. Una deficiencia de Vitamina D lleva indefectiblemente a problemas en el crecimiento óseo y también causa raquitismo en los niños y osteomalacia en los adultos.”

Estudios recientes en animales (y algunos otros en humanos) han sugerido además que podría tener un efecto positivo en la reducción de los siguientes cánceres:

Mama
Colon
Próstata

Se cree que la vitamina D juega un papel importante en la regulación de la producción celular, este control se pierde a consecuencia del cáncer.

Para acceder al artículo completo, vea el enlace debajo:

http://www.bupa.co.uk/health_information/html/health_news/261103vitd.html

Podríamos deducir de todos los artículos que exponen los problemas de salud a consecuencia de una carencia de Vitamina D (lista de artículos debajo) y de los beneficios que brinda la Vitamina D, que un poco de sol podría ser la mejor manera de obtener esta vitamina.

La principal preocupación acerca del bronceado solar parece ser la **sobreexposición** solar. Pero esto es así en todos los ámbitos de la vida moderna, es decir, el exceso de alcohol, la ingesta abusiva de alimentos grasientos, beber demasiada agua, etc. también es perjudicial para la salud. Todo en exceso lo es.

Sin duda, este es el auténtico problema. Quizás las curas y los consejos deban estar encaminados en este sentido.

Armonía en su vida

Se nos dice ahora que un poco de Alcohol puede ser beneficioso, que deberíamos tener una dieta equilibrada, hacer un poco de ejercicio, etc. Antes de pasar nuestros días en oficinas y fábricas, estábamos expuestos al sol. Entonces, quizás un poco de sol cada día sea también bueno para nuestra salud a largo plazo. Una vida equilibrada es, sin ninguna duda, la que todos deberíamos llevar, pero esto puede tornarse muy difícil dado el frenético ritmo de vida que sufrimos, en el cual disponemos de muy poco tiempo libre.

Actualmente, existen productos para el bronceado que tienen menos potencia y son ideales para usarlos sin tener que dedicarle un tiempo extra.

Sentavi produce una unidad de bronceado que se ajusta a su ducha de tal modo que, mientras usted únicamente se preocupa por lavarse, sentavi le proporciona en tan solo unas pocas sesiones, toda la vitamina C que el organismo puede necesitar.

La falta de Vitamina D nos causa problemas de salud. Los gobiernos deberían aconsejar mejor acerca de este tema y no simplemente decir “**cero**” sol. No dicen “cero” comida para prevenir el sobrepeso, ¿verdad? Y además, ¿Es el sol tan importante como la comida?

(Sólo una cosa es segura: Todos nosotros moriremos de lo mismo ¡DE VIVIR! Todos sabemos que el exceso no es bueno en la mayoría de las cosas... ¡Entonces sea moderado y disfrute la vida al máximo!).

Por favor lea los artículos y enlaces de Internet debajo de cada fragmento, todos han sido escritos por profesionales y Universidades Médicas. Éste es un tema muy importante del que todos deberíamos estar al tanto.

El mensaje es obtener la cantidad correcta... ni muy poco y ni demasiado:

<http://www.healthcentral.com/skin-cancer/skin-cancer-introduction-60639-116.html>

La Vitamina D es un tema tan importante, que recientemente efectuamos una entrevista exclusiva con uno de los más importantes investigadores del mundo sobre este asunto, el **Dr. William B. Grant**, Ph.D. Aquí, usted obtendrá la opinión de alguien que está a la cabeza en la investigación sobre esta cuestión y que además es un entendido sobre la importancia de la exposición solar para la salud. Dedicarle unos pocos minutos a la lectura de la información que se expone en el siguiente link, ampliará su entendimiento sobre este importante tema y le ayudará a alcanzar mejores niveles de salud.

http://www.mercola.com/2004/apr/3/vitamin_d_grant.htm

La investigación de la Vitamina D nos llevará a que los médicos prescriban sol.

http://www.usatoday.com/news/nation/2005-05-21-doctors-sunshine-good_x.htm

Después de años de publicidad adversa, nuevas investigaciones sugieren que, en realidad, la luz del sol nos baña en una luz favorable para la salud. Los científicos creen que la luz del sol puede reducir el riesgo de contraer varios tipos de cáncer.

<http://www.bbc.co.uk/science/hottopics/sunshine/benefits.shtml>

Utilice el sentido común

Pero demasiada Vitamina D puede causar una peligrosa acumulación de calcio en el cuerpo. El gobierno dice que 2.000 UI es el límite máximo diario para cualquier persona mayor de un año de edad.

Por otra parte, la Vitamina D creada por la luz solar no tiene tal límite. Es casi imposible tener una sobredosis cuando se obtiene de esa manera. De todos modos, es posible contraer cáncer de piel. Y es aquí donde el establishment de la Dermatología y el Dr. Michael Holick se separan.

<http://www.msnbc.msn.com/id/7875140/page/2>