

Exposición solar y vitamina D: ni de más ni de menos

Por investigadores del CIAD.



Durante años se ha considerado al sol como un enemigo del que debemos protegernos debido al riesgo de quemaduras y de desarrollar cáncer de piel. Sin embargo, la evidencia científica actual muestra una realidad más equilibrada: aunque la exposición excesiva es perjudicial, una exposición solar moderada y controlada es fundamental para mantener un buen estado de salud. La mayor parte de la vitamina D que nuestro cuerpo necesita proviene de la síntesis en la piel, inducida por la exposición al sol, que aporta aproximadamente el 80% de nuestros requerimientos diarios. Esta vitamina participa en múltiples funciones fisiológicas esenciales; sin embargo, su producción puede verse influida por diversos factores, entre ellos el tiempo de exposición al aire libre, la pigmentación de la piel, la estación del año, la latitud geográfica, la cobertura de nubes, la contaminación ambiental, la edad, la masa corporal y las áreas del cuerpo expuestas al sol. Uno de los principales beneficios

de la vitamina D se relaciona con la salud ósea, ya que interviene en el metabolismo del calcio y del fósforo, favoreciendo la mineralización y el fortalecimiento de los huesos. Otro de sus beneficios es que desempeña un papel importante en el funcionamiento del sistema inmunológico, pues contribuye a combatir los microorganismos; por ello, cuando sus niveles son bajos, aumenta el riesgo de padecer infecciones graves. Diversos estudios han relacionado la deficiencia de vitamina D con la aparición y progresión de enfermedades óseas como raquitismo, osteomalacia y osteoporosis, así como con enfermedades cardiovasculares, entre ellas la hipertensión arterial, trastornos metabólicos como diabetes mellitus y alteraciones neuropsiquiátricas como la depresión. Para prevenir la hipovitaminosis o baja concentración de vitamina D, se recomienda una exposición al sol de entre 15 y 30 minutos al día, procurando descubrir zonas como los brazos y las piernas (por ejemplo, usando pantalones cortos y camiseta de manga corta). Sin embargo, estas recomendaciones deben individualizarse de acuerdo con el tipo de piel y la tolerancia personal. Es importante señalar que la exposición solar no debe provocar enrojecimiento o daño en la piel, por lo que resulta fundamental reconocer signos de sobreexposición y, en tal caso, disminuir la duración

de la exposición. Por esta razón, es recomendable aplicarse protector solar en todo el cuerpo (incluyendo los brazos y piernas descubiertos) antes de salir. Ningún protector solar bloquea el 100% de los rayos, aunque se aplique correctamente deja pasar el 2% de los rayos solares. Esa pequeña cantidad es suficiente para activar la producción de vitamina D. Aunque la exposición solar moderada aporta beneficios importantes para la salud, también es necesario mantener medidas de prevención frente al daño solar. En México, durante 2024, la frecuencia del cáncer de piel tuvo un incremento significativo y cada año se reportaron entre 11 mil y 16 mil nuevos casos. Por ello, la clave no radica en evitar por completo la exposición al sol, sino en promover una exposición responsable y equilibrada. Asimismo,

la actividad física regular al aire libre, realizada en horarios adecuados y con las medidas de protección necesarias, puede complementar un estilo de vida saludable y contribuir al bienestar general. Además de la exposición solar, algunos alimentos contienen vitamina D de forma natural o adicionada. Entre las principales fuentes destacan los pescados grasos como atún, salmón, sardinas, caballa y arenque –llamados también pescados azules–. Otros alimentos que aportan vitamina D son la yema de huevo, el hígado y los champiñones. Asimismo, diversos productos fortificados, como leche, yogur y cereales, contribuyen a cubrir los requerimientos nutricionales. Sin embargo, debido a que pocos alimentos poseen concentraciones elevadas de esta vitamina, suele

