Un estudio determina el tiempo saludable de exposición al sol

AGENCIA SINC, **Madrid**

El Grupo de Investigación en Radiación Solar de la Universidad Politécnica de Valencia (UPV) ha analizado el tiempo necesario de exposición para obtener las dosis recomendadas de vitamina D sin que eso dañe nuestra salud. Los resultados se han publicado en la revista *Science of the Total Environment*.

"En España, a pesar de ser un país con muchas horas de sol, diferentes artículos han reportado un alto porcentaje de deficiencia de vitamina D entre varios estratos de la población española", explica María Antonia Serrano, científica de la UPV y autora principal del trabajo.

La insuficiencia de vitamina D se asocia con un mayor riesgo de sufrir diversas enfermedades en la edad adulta. Dado que muy pocos alimentos contienen esta vitamina, su síntesis en la piel a partir de la exposición solar es la principal fuente natural que existe. Serrano y sus compañeros estimaron el tiempo necesario para obtener las dosis recomendadas —lo que equivale a una ingesta diaria de 1000 UI (unidades internacionales) de vitamina D— en una zona como la ciudad de Valencia, que recibe una gran dosis de radiación UV durante todo el año.

Quemaduras

El trabajo analizó la irradiancia (potencia que incide por unidad de superficie) solar ultravioleta (UVER) alrededor del mediodía (entre las 12.30 y las 13.30) durante cuatro meses del año (uno de cada estación) desde 2003 a 2010. Con estas cifras se calculó el tiempo para producir eritema, o enrojecimiento de la piel por quemadura. Los datos subrayan que en julio un individuo con tipo de piel III (la usual en la población española) no debe tomar el sol más de 29 minutos si quiere evitar quemaduras. Pero en enero el mismo individuo puede permanecer al sol durante 150 minutos.

Respecto al tiempo mínimo para la dosis diaria recomendada de vitamina D, el estudio comprobó que, alrededor del mediodía en enero, con un 10% de exposición corporal, se necesitan alrededor de 130 minutos para obtener la dosis diaria recomendada de vitamina D. Como este tiempo es menor que el que produciría eritema, no hay riesgo de quemaduras solares. En cambio, en abril y julio, con un 25% de exposición corporal serían suficientes unos 10 minutos para adquirir la vitamina. Y en octubre, por ejemplo, se necesitarían unos 30 minutos.