¿Cuánto sol es saludable? - La Vanguardia - 17/04/2017

Expertos en radiación solar cuantifican el tiempo de exposición necesario para sintetizar vitamina D sin quemarse en cada época del año

¿Cuánto sol es saludable?

XAVI JURIO / ARCHIVO

En invierno hacen falta más de dos horas diarias al sol del mediodía para sintetizar la dosis recomendada de vitamina D

MAYTE RIUS
Barcelona

El hábito de tomar el sol se ha erigido en los últimos años en todo un debate médico que enfrenta a oncólogos, dermatólogos, endocrinos y cardiólogos y que tiene desorientadas a muchas personas. Los estudios que alertan de sus riesgos y lo vinculan al cáncer se solapan con los que loan sus beneficios y los que alertan del déficit de vitamina D (que se sintetiza con exposición solar) que sufren amplios grupos de población.

Con ese marco de fondo, el Grupo de Investigación en Radiación Solar de la Universidad Politécnica de Valencia (UPV) ha optado por analizar y cuantificar qué tiempo de exposición solar resulta saludable. O más concretamente, por calcular cuánto tiempo es necesario tomar el sol en cada época del año para sintetizar la dosis necesaria de vitamina D y a partir de qué momento la radiación solar resulta excesiva. Y su conclusión es que en cualquier mes del año el tiempo que se necesita para obtener la dosis recomendada de vitamina D es inferior al que haría falta para provocar eritema o enrojecimiento en el tipo de piel más habitual entre la población española, de modo que es posible una exposición solar saludable.

María Antonia Serrano, autora principal del trabajo, detalla que los cálculos se han hecho tomando como referencia la irradiancia solar ultravioleta media en Valencia en cuatro meses distintos –enero, abril, julio y octubre–, en tres momentos del día diferentes (a las 9, 12 y 15 horas solares), y suponiendo que en invierno y otoño las personas sólo exponen al sol un 10% de su cuerpo (rostro, cuello y manos), mientras que en primavera y verano exponen el 25% (rostro, cuello, brazos y manos).

Los resultados –publicados en la revista *Science of the Total Environment*– indican que en julio, a mediodía, basta con tomar el sol siete minutos para asegurarse una dosis suficiente de vitamina D, tiempo muy inferior a los 29 minutos necesarios para sufrir eritema. En primavera, para la misma cantidad de vitamina, se necesitan 11 minutos de exposición solar (y el enrojecimiento llega a partir de los 44), mientras que en otoño hacen falta 30 minutos (y para el eritema, 70).

En cuanto al invierno, los datos ayudan a entender por qué un porcentaje importante de españoles presenta déficit de vitamina D a pesar de vivir en un país con tantos días de sol: para lograr la dosis mínima recomendada hacen falta 130 minutos de exposición, lo cual no implica riesgo de quemaduras (estas requieren tomar el sol 150 minutos), pero resulta poco viable porque la mayoría de las personas no puede estar dos horas y pico al aire libre durante los mediodías invernales.

La investigadora matiza que la radiación también depende del tipo de piel, de si se usa protector solar, de la postura, de la forma del cuerpo y de la ropa, y el tiempo necesario para sintetizar la vitamina podría reducirse exponiendo más superficie corporal al sol. Además la capacidad de producir vitamina D disminuye con la edad, y el potencial de un adulto de mediana edad es del 66% respecto al que tiene un niño.

Serrano considera que los cálculos realizados por su grupo de investigación deberían servir a los médicos para adoptar medidas que compensen la posible deficiencia de la vitamina D en ciertas épocas del año.

Esta vitamina se produce por la acción de los rayos ultravioletas sobre una serie de lípidos que hay en el organismo, aunque también se adquiere a través de alimentos como el pescado azul o algunos cereales.

AGUSTÍ ENSESA / ARCHIVO

En los meses de más radiación, la exposición necesaria al sol no supera unos minutos

En julio bastan 29 minutos al sol para que la piel enrojezca, mientras que en enero hacen falta 150

La vitamina D –que en nuestro organismo es una sustancia denominada 25-hidroxicolecalciferol– es necesaria para la absorción del calcio y del fósforo en el aparato digestivo, y es esencial para el crecimiento y el mantenimiento de los huesos. Su déficit se relaciona con raquitismo y osteoporosis, con la tendencia a padecer enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple, asma bronquial y diabetes tipo I, con enfermedades cardiovasculares, infecciones, y enfermedades mentales como la depresión.