

**SALUD**

## Los beneficios del Sol



La importancia del Sol en la vida de la Tierra es innegable: además de proporcionarnos calor y energía a los animales y vegetales, sin su luz no podríamos vivir.

Es importante tener en cuenta, que el Sol nos aporta numerables beneficios para nuestra salud, si bien puede ser muy perjudicial si no tomamos las medidas de protección adecuadas.

Los expertos recomiendan tomar el sol a primera o última hora del día, aproximadamente unos 10 minutos si no utilizamos productos que contengan filtros solares, pero

pasado ese tiempo es **IMPRESINDIBLE** aplicarse un **protector solar** para prevenir los efectos dañinos de los rayos solares.

Entre los beneficios que nos aporta podemos destacar:

### **SINTETIZAMOS VITAMINA D:**

Es la vitamina llamada "antirraquítica" porque su carencia provoca **raquitismo** en niños y **osteoporosis** en adultos.

Es la encargada de ayudar al cuerpo a absorber el **calcio** y es importantísima en la formación de huesos y dientes.

Podemos conseguir vitamina D tomando baños de sol moderadamente, ya que bastan de 5 a 10 minutos, dos o tres veces a la semana, para conseguir niveles de vitamina D aceptables. También la podemos encontrar en la alimentación, comiendo:

- ✓ Productos lácteos: queso y mantequilla.
- ✓ Pescados azules: atún, salmón, caballa y sardina.
- ✓ Mariscos: ostras.

**PUEDA REDUCIR LA APARICIÓN DE CIERTOS TIPOS DE CÁNCERES:** Como el de colon, mama o próstata; tiene su explicación en la síntesis de la vitamina D.

**FAVORECE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA:** Nos produce vasodilatación, con lo cual llega más sangre a los tejidos, mejorando la presión arterial.

**PREVIENE Y MEJORA DETERMINADAS ENFERMEDADES DE LA PIEL:** Como el acné y la psoriasis.

**ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE MELANOCITOS:** Células encargadas de la producción de melanina, que aporta color a nuestra piel y además actúa como filtro solar.

### **NOS APORTA SENSACIÓN DE BIENESTAR MENTAL:**

Influyendo en nuestro estado psíquico. Después de un baño de sol la positividad llega a nosotros, venciendo terreno al stress, depresión y cansancio.

¿A qué es debido? Los rayos UV aumentan la producción de **serotonina**, hormona neurotransmisora responsable de producirnos una sensación de **bienestar**, calma, buen humor, felicidad... y además ayuda a regular el **sueño** y nuestra **conducta sexual**.

Se ha comprobado que con la llegada del invierno y la aparición de los días grises y con menos horas de sol, se produce en las personas -se estima que en un 20% de la población- el llamado SAD (Seasonal Affective Disorder) que consiste en una alteración afectiva estacional o depresión estacional.



Si la serotonina nos aporta felicidad y bienestar, ¿cómo podemos incrementar sus niveles?:

1. Practicando ejercicio -15 ó 20 minutos diarios son suficientes- mejoramos físicamente nuestro cuerpo y nos sentimos mejor.
2. Teniendo hábitos de sueño adecuados: dormir plácidamente, no más horas de las necesarias, acostándonos pronto y no levantándonos tarde.
3. Intentando ver el lado positivo de la vida: aumenta los niveles de serotonina y oxitocina. Ésta última nos hace sentir mejor y mejora nuestras relaciones con nuestra pareja y con los demás.

### **REFUERZA NUESTRO SISTEMA INMUNOLOGICO**

Aumenta la producción de linfocitos ó glóbulos blancos, que son los encargados de protegernos frente a infecciones. Como resultado, sufrimos menos resfriados.

**MEJORA ENFERMEDADES DE TIPO REUMATICO:** Como artrosis, artritis...

### **EQUILIBRA LOS VALORES DEL COLESTEROL:**

Hay varias explicaciones a este efecto. Con la llegada del verano y los días más largos nos movemos más y en nuestra alimentación aumentamos la ingesta **de frutas y verduras**.

Otra explicación se debe a que los rayos Ultravioletas (UV) metabolizan en parte el colesterol y así ayudamos a reducir sus niveles y prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares.

### **MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO:**

Los rayos UV producen melatonina llamada "hormona de la oscuridad", que es la hormona encargada de regular los ciclos del sueño.

Durante la noche los niveles de melatonina son más altos porque no hay luz, pero éstos descienden durante el día y así estamos despiertos y activos.

Esta hormona favorece la actividad de los animales nocturnos y estimula el sueño en los animales diurnos.

### **FAVORECE LA VIDA SEXUAL:**

La responsable es la testosterona, hormonal sexual masculina responsable del apetito sexual.

El verano ya está aquí... disfrutemos con precaución del sol y del descanso.

- Yolanda Plaza -



Yolanda Plaza, Responsable de la Unidad de Maquillaje Terapéutico-Correctivo (UMTC), es Titulada en Estética de Grado superior. Cuenta además con formación en maquillaje profesional, maquillaje para TVE, Cine y Fotografía.

Si quieres maquillarte o aprender a hacerlo tú misma, [contacta con Yolanda](#) y estará encantada de atenderte.