



Beneficios
para la salud
y belleza
de la exposición
al sol.

En estas últimas semanas que las hemos dedicado a hablar de la belleza, Libera Tu Salud investigó para ti, los beneficios y la importancia que tiene que nos expongamos al sol, sin olvidar cuidar de nuestra piel cuando lo hagamos.

No olvidemos, que la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, y es el último en recibir los nutrientes, ¿sabes por qué?... Porque está muy lejos de los órganos digestivos, cuidémosla apropiadamente y protejámosla cuando la expongamos a los rayos solares, necesarios para nuestra salud.



No debemos satanizar al sol.
Sus efectos beneficiosos sobre el organismo son muchos, mientras que para evitar los nocivos, es suficiente con no estar demasiado tiempo expuestos a la radiación ultravioleta que procede de él y protegerse debidamente la piel y los ojos, además de hidratarse.

A continuación, te presentamos los siguientes beneficios que tiene el exponernos al sol y disfrutar de los maravillosos días soleados:



Previene la osteoporosis

Una mínima exposición de la piel al sol,
de apenas diez minutos diarios
sin bloqueador,

hace que nuestro organismo
produzca la vitamina D,
indispensable para absorber el calcio
procedente de los alimentos y mejorar la
mineralización de los huesos,
previniendo la osteoporosis.



Es muy importante que cuides que no sea mayor a este tiempo sin protección, si quieres saber cómo protegerte y cómo usar correctamente los bloqueadores solares, no dejes de visitar nuestros contenidos que Libera Tu Salud tiene sobre el tema, en las herramientas de <<Cónoce más y en la sección de Tips de belleza>>

Sistema Circulatorio

Los rayos solares incrementan la cantidad de hierro en la sangre, con la luz del sol, mejora la calidad de ésta, aumentando el número de glóbulos rojos por tanto, su capacidad para el transporte del oxígeno a todas las células del organismo.

También se incrementa la cantidad de glóbulos blancos, y consecuentemente se refuerzan las defensas del organismo frente a las infecciones. Por otra parte, también se dilatan los vasos sanguíneos, lo que favorece la circulación de la sangre y hace que el corazón trabaje con un menor esfuerzo.



Tiene grandes efectos benéficos en la piel

El riesgo que el sol supone frente al cáncer de piel, más conocido como melanoma, es evidente cuando nos exponemos a él demasiado tiempo y sin protección.

Sin embargo, la luz solar mejora de forma significativa al acné, la psoriasis o vitíligo; pero siempre en su justa dosis, ¡no lo olvides!. El exceso, a la larga, ocasiona el envejecimiento de la piel, provocando su endurecimiento (hiperqueratosis) y la aparición de arrugas.



Cáncer.

Investigaciones recientes parecen determinar que la vitamina D que produce el propio organismo cuando nos expones al sol, puede proteger frente a determinados tipos de cáncer (ovario, vejiga, útero, estómago, linfomas o próstata).

La exposición al sol puede reducir el riesgo de cáncer...



de mama
en un
30-40%

de ovario
en un
80%

Calidad del sueño

El hecho de que en verano tenemos días más largos, afecta a la producción de la melatonina, una hormona entre cuyas funciones está la de regular los ritmos circadianos del organismo e inducir el sueño por la noche.



Estado mental

La exposición al sol produce una sensación de bienestar y calma los estados de tensión y excitabilidad. La radiación infrarroja, por otra parte tiene un efecto sedante (amodorramiento que se produce después de tomar el sol).

Otro de los efectos del sol es el de aumentar la producción de la serotonina, un neurotransmisor que interviene en la regulación del sueño, la temperatura corporal y la conducta sexual.

Cuando sus niveles en el organismo son bajos induce un efecto depresivo, de modo que en verano su incremento origina una mayor activación de las emociones, el estado de ánimo e incluso la libido.



Hongos y Levaduras

La exposición directa al sol elimina la mayoría de las formas de hongos y levaduras en pies, cándidas, etc.



Metabolismo

Los baños de sol, tienen un efecto positivo sobre las glándulas tiroideas y la hipófisis, ayudando así a una correcta regulación de la secreción hormonal. También, regula el metabolismo de la glucosa de modo que se reduce la concentración de ésta en la sangre.



Ojos

Cuando tomamos el sol, es necesario proteger a nuestros ojos correctamente con lentes que filtren la radiación ultravioleta. De lo contrario, se aumenta el riesgo de desarrollar catarata y degeneración de la mácula.



En Libera Tu Salud nos preocupamos por la salud y belleza de tu piel, a tomar baños de Sol que son benéficos y deliciosos.

Sanitas. (30 de enero de 2023). Sanitas. Obtenido de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/salud-en-verano/efectos-sol-organismo.html>

Wolfe, D. (2009). Eating for Beauty. Berkeley, California: North Atlantic Books.