El Sol, la vitamina D y la salud de la piel

No es ninguna novedad hablar de las bondades del sol para la salud.
Sin embargo en la actualidad también conocemos los problemas que el sol puede ocasionar a nuestra piel.
Lo importante es deslindar lo beneficioso de lo perjudicial.
En principio debiéramos comentar que los rayos solares ultravioleta (UVb) son los que transforman a un precursor que se encuentra en la piel en colecalciferol, y éste al metabolizarse en el hígado se transforma nuevamente, ésta vez en Vitamina D. Y debemos saber que necesitamos una buena cantidad de esta vitamina circulando por la sangre para poder absorber eficientemente el calcio a través del intestino, dado que el mismo es imprescindible para conservar una buena densidad mineral ósea.
Por otra parte, a medida que envejecemos es mayor la cantidad de vitamina D que necesitamos para el mismo efecto, pues las células de nuestro intestino asimismo envejecen...y el máxima efecto de éstos rayos UVb se produce justamente en el horario prohibido por los dermatólogos para evitar el cáncer de piel: en las horas del mediodía.

No obstante habría quizás una posibilidad de compatibilizar:
El cáncer de piel más frecuente es el epitelioma basocelular, y se da predominantemente en la piel de la cara, por lo que si ésta y las orejas se cubrieran con un buen protector, y a continuación se expusieran al sol brazos y piernas sólo durante 10-15 minutos, tres veces por semana, según comunicaciones recientes sería suficiente para un buen nivel de Vitamina D.
Por supuesto además de los lácteos y/o comprimidos de calcio, muchas veces es necesario ingerir suplementos de Vitamina D, sobre todo aquellas personas añosas que no pueden exponerse al sol de ninguna manera, ya fuera por falta de movilización o por medicamentos que lo prohiben.
Por lo tanto si podemos, disfrutemos sanamente del sol...