

Exposición solar en invierno



¿Sabías que **tomar el Sol en invierno** tiene muchos beneficios para tu salud y tu estado de ánimo?

El Sol en invierno es beneficioso para nuestra salud, principalmente a **fortalecer nuestro sistema inmune**.

Aunque las temperaturas sean frías, la exposición controlada a los rayos solares nos ayuda a **obtener vitamina D**, fortalecer los huesos y mejorar el estado de ánimo.

Y es que en invierno también podemos darnos **“baños solares”**, pequeñas exposiciones controladas con la ventaja de preparar nuestra piel también para el verano.

“ Aunque los días sean más cortos y fríos, no debes renunciar a exponerte a la luz natural. Es la mejor forma para evitar caer enfermo.

Importancia de tomar el sol en invierno

Tomar el sol en invierno tiene una importancia crucial para nuestra salud. La vitamina D es esencial para nuestra salud, y la forma más natural de obtenerla es el sol. Cuando los rayos ultravioleta del sol tocan nuestra piel, transforman una molécula de colesterol en vitamina D3 (colecalfiferol). Luego, esta vitamina se activa en el hígado y el riñón, convirtiéndose en su forma activa calcitriol.

Aunque las temperaturas sean más frías y los días más cortos, la exposición controlada a los rayos solares sigue siendo fundamental. La luz solar es esencial para la síntesis de vitamina D en nuestro cuerpo. Aunque la radiación ultravioleta sea menor en invierno, seguir protegiendo la piel con protector solar es crucial. Esta vitamina es necesaria para la fijación del calcio en nuestros huesos y dientes, ayudando a fortalecerlos.

“ La exposición al sol estimula la producción de células del sistema inmunológico, fortaleciendo nuestras defensas contra enfermedades y infecciones. La Vitamina D sigue siendo una de las mayores aliadas no enfermar.



Otros beneficios de exponerse al Sol en invierno

- **Beneficios para la salud emocional:** Tomar el sol en invierno tiene efectos positivos en nuestro estado de ánimo, ayudando a mejorar nuestro bienestar emocional.

Además, la exposición solar contribuye a disminuir la presión arterial y fortalece nuestro sistema inmunológico.

- **El Sol también influye en la producción de serotonina,** la hormona de la felicidad, que regula el estado de ánimo, el sueño y el apetito. Tomar el Sol en invierno te ayuda a combatir el estrés, la ansiedad y la depresión, y te hace sentir más activo y optimista.
- **Prevención de enfermedades óseas:** Desde la antigüedad, se ha reconocido la importancia de tomar el sol en invierno para prevenir enfermedades óseas.

Numerosas investigaciones respaldan los beneficios de esta práctica, fortaleciendo los huesos y dientes.

- **Ayuda a regular los ritmos circadianos.** La luz solar es el principal sincronizador de nuestro reloj biológico, que determina los ciclos de sueño y vigilia.

Al tomar el Sol en invierno, favoreces la secreción de melatonina, la hormona del sueño, que te ayuda a dormir mejor por la noche y a despertarte más descansado por la mañana.

“
Es fundamental aprovechar los beneficios que el sol nos aporta durante los meses de frío, entre otros muchos, el de tener la piel más preparada para el verano.

Obtención de vitamina D en invierno

En invierno, cuando los días son más cortos y las temperaturas más frías, es fundamental **encontrar formas adecuadas de obtener vitamina D.**

Aunque la radiación ultravioleta es generalmente menor en esta época del año, todavía es posible aprovechar los beneficios del sol para su síntesis en nuestro cuerpo.

Es recomendable **exponer al menos el 20% del cuerpo al sol**, que incluye la cara, el cuello, los brazos y los pies, para permitir que la luz solar actúe en nuestra piel y estimule la producción de vitamina D.

Si no tomas el Sol en invierno, puedes sufrir una deficiencia de vitamina D, que se manifiesta con síntomas como cansancio, debilidad, dolor muscular, calambres, depresión, infecciones frecuentes, caries, osteoporosis y fracturas.

Si no tienes opción de tener baños de sol regulares, trabajas por turnos, de noche o te es imposible hacer actividades al aire libre en invierno, la mejor opción es suplementarse. Para evitar un déficit de vitaminas, **puedes tomar suplementos de vitamina D.**



El “método Regenera” para tomar el Sol en invierno

Buscar momentos del día con mayor incidencia solar, como las **horas centrales de la mañana o de la tarde**, cuando los rayos solares son más intensos y favorecen la síntesis de esta vitamina en nuestra piel.

Es tan importante la luz del amanecer y atardecer, como las horas centrales del día.

Evitar la protección solar, bloquea la síntesis y no es necesaria.

Además, existen **otras fuentes de vitamina D** en invierno que pueden complementar la exposición al sol, como alimentos ricos en esta vitamina (**pescados grasos, huevos y suplementos vitamínicos**).

Maximizar los beneficios de tomar el sol en invierno

- **Elegir la mejor hora para tomar el sol:** La exposición solar en invierno es más efectiva en las horas centrales del día. Intenta exponerte estas 3 veces al día.
- **Realiza actividades al aire libre** durante las horas de mayor exposición. Por ejemplo, practicar deportes o ejercicio físico al aire libre para aprovechar los beneficios del sol y estimular la producción de vitamina D.
- Combinar la exposición solar, dieta equilibrada rica en alimentos y **suplementos que contienen vitamina D**.



Solaray Vitamin D3 + K2

El mejor complemento alimenticio que combina dos nutrientes clave para la salud ósea y el sistema inmune.

Duración y frecuencia de la exposición solar

Es importante **tomar el sol en invierno de manera gradual** y siguiendo algunas pautas para evitar quemaduras o daños en la piel (sobre todo si estamos empezando en los baños solares). Se recomienda comenzar con exposiciones cortas de 10 a 15 minutos, especialmente en las primeras semanas. Conforme la piel se vaya acostumbrando, se puede aumentar la duración a 20 a 25 minutos. **¿Lo mejor?** Hacer actividades al aire libre: correr, bicicleta, senderismo...

En invierno (de noviembre a febrero), bastaría con unas dos horas de sol al día sin riesgo de quemarse la piel (los expertos dicen que el riesgo empieza a partir de los 150 minutos en invierno de forma continuada).

La piel que más se expone al Sol se vuelve más fuerte a la exposición, por eso no es lo mismo exponernos 30 minutos en la cara que en la espalda donde no nos da el sol habitualmente.


Por supuesto, esto no significa que debamos descuidar nuestra protección solar, sino que debemos usarla en situaciones de larga exposición (piscina, playa, día de montaña, etc).



Solaray Vitamin D3 + K2




Rocio

Compra verificada 

Muy buen producto, comprobado, se nota en los análisis.



Laura

Compra verificada 

Mi medico me lo recomienda para todo el año