



Resolvemos esta gran duda: ¿la crema solar impide la síntesis de vitamina D?



FECHA

17 julio, 2019

Me gusta 8

Según un estudio publicado en **British Journal of Dermatology**, las cremas solares no impiden la síntesis de vitamina D. Esta afirmación vendría a desmentir la creencia de que si nos ponemos protección solar no sintetizaremos la vitamina D, que es esencial para la mineralización de los huesos porque fija el calcio. Lo cual es un tema que preocupa especialmente a algunos grupos de edad, como personas mayores de 50 años que empiezan a sintetizar peor esta vitamina y puede desarrollar osteoporosis. Sabemos que este es un tema que suscita muchas dudas, así que hemos preguntado al doctor **Angel Pizarro**, responsable de la unidad de prevención y diagnóstico precoz de melanoma en **Clinica Dermatológica Internacional** cómo debemos exponernos al sol para mantener unos niveles adecuados de vitamina D y le hemos pedido que nos explique si la crema solar impide la síntesis de vitamina D, como apunta dicho estudio.

Entonces, ¿la crema solar impide la síntesis de vitamina D?

Para llegar a la afirmación de que las cremas solares no bloquean la síntesis de vitamina D, el estudio científico ha medido los niveles de esta vitamina en grupos de individuos que han pasado unos días al sol en Tenerife y que han utilizado un **protector solar con SPF 15**. Las conclusiones a las que han llegado es que se pueden emplear cremas solares para prevenir las quemaduras solares sin que se resienta la síntesis de vitamina D.

Hemos consultado al doctor Pizarro sobre las conclusiones del estudio y le hemos pedido que nos aclare las dudas más comunes que tenemos sobre vitamina D y sol:

El estudio revela que las cremas de protección solar no interfieren la síntesis de vitamina D...

El estudio recientemente publicado en el **British Journal of Dermatology** sugiere que el uso de protectores solares no reduce la síntesis de vitamina D.

El estudio metodológicamente está muy bien realizado, pero sus conclusiones no son extrapolables de forma general porque los sujetos estudiados son personas de origen polaco y de piel bastante clara (fototipos II y III), que producen más fácilmente la vitamina D; el estudio se ha realizado en Tenerife, donde la intensidad de la radiación solar es muy elevada; y los fotoprotectores empleados son de factor de protección 15, no muy altos.

En latitudes más al norte, en pieles algo más morenas y con índices de protección superiores es posible que el uso de protectores solares si reduzca la producción de vitamina D. Y muchos estudios epidemiológicos recientes sugieren que es así, aunque es un tema controvertido, en parte por la gran cantidad de factores que influyen sobre nuestra producción de vitamina D.

¿Es un estudio concluyente o presenta lagunas que deberán ser comprobadas?

El estudio es concluyente pero solo para las condiciones en que ha sido realizado: personas de piel bastante clara, en una zona de latitud e intensidad de radiación solar similar a la de Tenerife y con productos con factor de protección 15. **En otras condiciones los resultados muy probablemente serían diferentes**, y podríamos comprobar que en otras condiciones el uso de cremas solares si puede reducir la producción de vitamina D.

¿Cuándo debemos preocuparnos por la carencia de vitamina D?

Si hacemos caso a algunos estudios epidemiológicos recientes observaremos que **cerca de un tercio de la población en países industrializados tiene niveles de vitamina D por debajo de los niveles óptimos de 30 ng/mL**, y en invierno es probable que la cifra de personas con niveles bajos de vitamina D sea aún mayor.

Visto así, casi todas las personas que hacen vida urbana en ambientes cerrados y no soleados y todas las personas que por cualquier motivo se protegen mucho del sol harían bien en medirse al menos una vez la vitamina D a partir de los 30 años, para valorar si puede haber indicación de tomar suplementos orales de vitamina D, al menos en otoño e invierno.

No obstante, algunos expertos consideran que es tan elevado el porcentaje de gente con niveles entre 20 y 30 ng/mL que sólo deberíamos tomar como patológico y recomendar suplementos de vitamina D por debajo de 20 ng/mL. Es un tema controvertido y abierto a debate. **A partir de los 55 años hay que estar más pendiente del tema, porque nuestra piel reduce su capacidad de producir vitamina D y aumenta el riesgo de osteoporosis en nuestros huesos.** Pero es ingenuo pensar que dando entonces vitamina D solucionamos el problema.

Los efectos de la vitamina D en muchos aspectos de nuestra salud se ven a largo plazo. Por eso yo creo que deberíamos evaluar el tema a partir más o menos de los 30 años.

¿Los suplementos que preparan la piel para el sol son realmente necesarias?

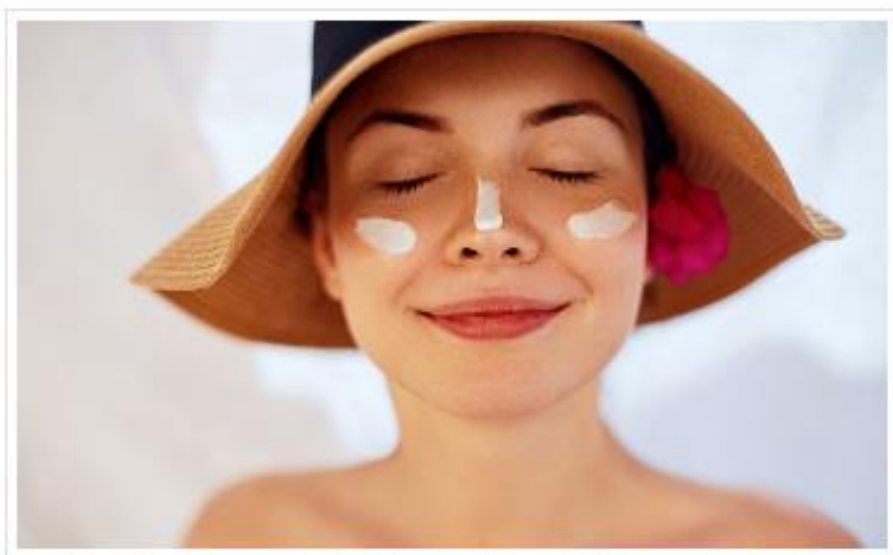
Es un tema opinable, que entra más de momento en lo que yo denominaría medicina especulativa o medicina-ficción que en el terreno de la medicina científica, pues apenas hay ensayos clínicos rigurosos que hayan evaluado de forma objetiva y a largo plazo el beneficio de estos suplementos. Esto no quiere decir que no puedan tener beneficios para la salud de nuestra piel, simplemente no han sido suficientemente demostrados. **Si hay que ser cauto frente a las dosis elevadas de antioxidantes, beta-caroteno y vitamina E de forma aislada, porque si hay ensayos clínicos que han detectado efectos secundarios inesperados y potencialmente serios para nuestra salud.** Pero insisto: cuando se emplean de forma aislada y en dosis muy elevadas.

En países como España no debemos olvidar que una buena ensalada, un buen gazpacho o una buena macedonia de frutas nos aporta de forma muy equilibrada y muy saludable casi todas las vitaminas y antioxidantes que necesitamos. Pero en algunas ocasiones los suplementos en pastillas con asesoramiento médico o farmacéutico pueden tener su indicación.

¿Cuándo se debe recurrir a los suplementos orales?

Yo me lo plantearía esencialmente en dos situaciones: **pacientes que por alguna razón hacen una dieta poco equilibrada y muy escasa en frutas y verduras** o pacientes que por alguna razón puedan tener una mala absorción de estos nutrientes, y **pacientes con algún problema de piel específico que aumente mucho su sensibilidad al sol**. En estos casos algunas pastillas con una mezcla equilibrada de vitaminas, antioxidantes y productos que disminuyen la sensibilidad al sol pueden ayudar.

Una tercera indicación podrían ser personas sanas que sepan que durante un cierto periodo de su vida se van a exponer al sol de forma intensa. Estos suplementos orales no sustituyen a los protectores solares tópicos ni evitan la quemadura solar, pero pueden ayudar a aminorar algo el riesgo de quemadura y el daño que el sol produce en nuestra piel, pero siempre como un complemento a otras medidas convencionales de protección solar.



La síntesis de vitamina D depende de la edad, de nuestro fototipo, de la latitud en que nos encontremos.

¿Cuánto tiempo es necesario exponerse al sol para sintetizar la vitamina D?

Es imposible responder con una cifra concreta, porque este tiempo es variable y **depende de muchos factores**: tipo de piel (fototipo), época del año, hora del día, latitud y altitud a la que uno se encuentra, postura en que se toma el sol y porcentaje de piel expuesta, entre otros factores.

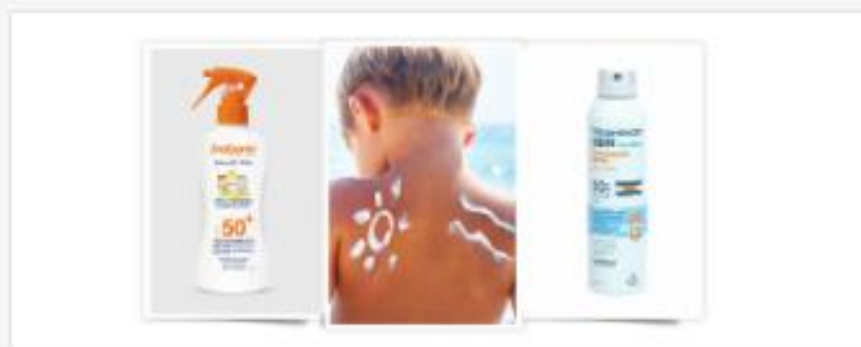
Un estudio efectuado hace varios años en la Universidad Politécnica de Valencia revelaba que se necesitaban unos **15 minutos de exposición solar cercana al mediodía en verano**, en Valencia, con un 25% de la piel expuesta al sol en una persona con un fototipo III para producir la dosis óptima diaria de vitamina D. En invierno se necesitarían cerca de dos horas, algo inviable en la práctica.

Debemos de tener claro que **en personas con piel muy clara y sensible o alto riesgo de cáncer de piel lo más práctico y seguro no es decirles que tomen el sol para sintetizar vitamina D, sino prescribirlles suplementos orales de vitamina D**. Para la mayoría de la población, tomar algo de sol sí puede ser razonable con objeto de producir suficiente vitamina D. Pero siempre con moderación y evitando la quemadura solar.

¿La exposición solar debe ser diaria para mantener los niveles de vitamina D o es acumulativa?

La vitamina D es liposoluble y se acumula en nuestra grasa y en nuestro hígado. De modo que **en verano producimos más, y en invierno consumimos la que hemos acumulado durante el verano**. Pero nuestra piel tiene una capacidad limitada de producir vitamina D y tras una exposición solar prolongada se acaba saturando, e incluso una parte de la vitamina D producida se acaba destruyendo. Una exposición solar intensa y prolongada aumenta nuestro riesgo de envejecimiento cutáneo prematuro y de cáncer de piel sin aumentar mucho nuestra producción de vitamina D.

Artículo relacionado: *"Sanidad aprueba el estudio de solares de la OCTU y, también, los de las marcas cuestionadas"*



¿Qué área del cuerpo hay que exponer al sol para que se sintetice la vitamina D?

Si tomamos como referencia ese 25% de nuestra piel mencionado en el estudio de la Universidad Politécnica de Valencia, debemos procurar que no incluya ni la cara ni el dorso de las manos, pues estas zonas están expuestas de forma habitual y sufren más el castigo del exceso de sol, en forma de manchas, arrugas y cáncer de piel. **Es mejor exponer la piel del tronco, brazos y piernas**. Y cuánta más piel expuesta, mejor (excluyendo cuero cabelludo, cara, cuello, manos y quizás también la zona del escote).

Es de sentido común: si la zona de piel expuesta es más amplia, necesitaremos menos tiempo de sol para producir la misma cantidad de vitamina. Y con menos tiempo de sol, el riesgo de quemadura y de cáncer de piel será menor. **Exponiendo en verano en torno al 75% de nuestra superficie al sol a media mañana o a media tarde durante 10 minutos sin protección solar** probablemente sea adecuado para la mayoría de la gente con fototipos intermedios, pieles ni muy claras ni muy oscuras. A mediodía hay que ir con más cuidado, no lo aconsejo. Y a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde la radiación solar es agradable pero demasiado débil para inducir la síntesis de vitamina D de forma apreciable.



A partir de un SPF 15, el índice de protección solar no se incrementa de manera lineal, sino que entran en juego otros factores como la cantidad de crema que nos apliquemos.

¿Qué diferencia hay entre un factor de protección 15 y un 50 para protegernos del sol?

Como es obvio, un 50 protege más que un 15, aunque **a partir de un 15 o 20 ese incremento de protección no sigue una relación lineal, si duplicas el índice no duplicas la protección**, a lo mejor sólo logras un 10-20 % adicional de protección solar efectiva. Pero esto es muy engañoso, porque el índice de protección real alcanzado en la piel depende mucho de la cantidad empleada y casi siempre empleamos mucha menos cantidad de la necesaria para alcanzar la protección que indica el envase.

Por eso **los dermatólogos tendemos a recomendar siempre índices de protección superiores a 20, en torno a 30 o 50**, asumiendo que la protección real alcanzada en la piel se situará en el mejor de los casos en torno a 10.

Con un índice de protección en el envase de 15 es probable que en nuestra piel nos quedemos por debajo de 5, algo claramente insuficiente para personas con piel clara y riesgo de quemadura.