

# No subestime su necesidad de este importante nutriente

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › En 2018, investigadores solicitaron una revisión inmediata a la recomendación de salud pública sobre la exposición a la luz del sol, al señalar que "debería recomendarse la exposición con moderación a los rayos UV que no queman, ya que pueden beneficiar la salud"
- › Cuatro años después, la población sigue siendo engañada y mal informada sobre las repercusiones de evitar los rayos del sol, teniendo en cuenta que existen riesgos importantes relacionados con la deficiencia de vitamina D, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y diversos tipos de cáncer, en especial algún tipo de cáncer interno, pero también un cáncer de piel mortal
- › La exposición prudente a los rayos del sol es la forma más efectiva de optimizar sus niveles de vitamina D; así mismo, exponerse a los rayos del sol puede proporcionar beneficios adicionales a la producción de vitamina D, que podrían disminuir el riesgo de enfermedades crónicas y de muerte
- › Cuando sufre una deficiencia de vitamina D, su salud puede deteriorarse significativamente de diferentes maneras, ya que sus células necesitan la forma activa de vitamina D para acceder a los planos genéticos almacenados en su interior
- › Se estima que el 12 % del total de las muertes en los Estados Unidos podría estar relacionado a una exposición inadecuada a los rayos del sol; y que evitar los rayos del sol puede ser un factor de riesgo de muerte tan poderoso como el hábito de fumar

Un artículo del año 2019 de la revista *Outside*, destaca la importancia de exponerse de forma prudente a los rayos del sol, al declarar que "Las directrices actuales sobre la exposición a los rayos del sol son poco saludables y no tienen bases científicas, según sugieren las nuevas investigaciones controvertidas. Pero ¿cómo fue que nos equivocamos tanto?"<sup>1</sup>

La investigación en cuestión, publicada en la revista *International Journal of Environmental Research and Public Health* en diciembre de 2018, solicitó una revisión inmediata a la recomendación de salud pública, al señalar que "debería recomendarse la exposición con moderación a los rayos UV que no queman, ya que pueden beneficiar la salud".<sup>2</sup>

Los autores advierten que la población ha sido engañada y mal informada sobre las repercusiones de evitar la luz solar, ya que existen riesgos importantes relacionados con la deficiencia de vitamina D, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y de diversos tipos de **cáncer**, en especial algún cáncer interno, pero también cáncer de piel.<sup>3</sup>

La investigación sobre la vitamina D demuestra que está involucrada en la función bioquímica de casi todas las células y tejidos del cuerpo, incluyendo al sistema inmunológico.

Si sufre una deficiencia de vitamina D, su salud podría deteriorarse significativamente de diferentes maneras, ya que las células necesitan la forma activa de vitamina D para acceder a los planos genéticos almacenados en su interior. Un comunicado de prensa del Canadian Vitamin D Society, señaló lo siguiente:<sup>4</sup>

*"Los autores examinaron el estado actual de la investigación científica y encontraron que las quemaduras severas estaban relacionadas con un mayor riesgo de melanoma, pero también que la exposición a los rayos del sol sin quemaduras estaba relacionada con un menor riesgo de melanoma.*

*'Este es un mensaje que la población nunca recibe a través de las directrices actuales de salud pública', afirma el Dr. David Hoel, autor principal, quien labora*

*en el Departamento de Ciencias de la Salud Pública de la Universidad Médica de Carolina del Sur.*

*'Se le hace creer a la población que debe evitar toda exposición a los rayos del sol y que evitar los rayos del sol está bien, desde una perspectiva de salud, pero no es así'.*

De hecho, el artículo advierte que en los Estados Unidos alrededor del 12 % del total de las muertes puede estar relacionado con una exposición inadecuada a los rayos del sol, y que evitarlos podría ser un factor de riesgo de muerte tan poderoso como el hábito de fumar.

## **Las directrices actuales sobre la exposición a los rayos del sol podrían situar a ciertos grupos raciales en mayor riesgo de enfermedades y padecimientos**

Es importante destacar que las directrices actuales, las cuales recomiendan que toda la población debe evitar los rayos del sol, son completamente inapropiadas para las personas de piel más oscura que no solo tienen un riesgo mucho menor de daño en la piel por exponerse a los rayos del sol, sino que en realidad requieren mucha más exposición para producir vitamina D y, por lo tanto, en primer lugar, son más propensas a sufrir una deficiencia de vitamina D.<sup>5,6,7</sup>

Como tal, al parecer las directrices actuales son mucho más perjudiciales para ciertos grupos raciales.

Por lo tanto, emitir directrices de exposición a los rayos del sol, que no tomen en consideración el color de la piel, es una postura bastante ilógica y, definitivamente, sin base científica; no obstante, es la recomendación que emite la mayoría de las organizaciones de salud, incluyendo al director general de Salud Pública de los Estados Unidos, la Academia Americana de Dermatología y la Fundación de Cáncer de Piel.

Cuando se les cuestionó por qué las recomendaciones no tomaban en consideración el tipo y color de la piel, el Dr. Henry Lim, miembro del comité de fotobiología del Skin Cancer Foundation, respondió de manera absurda e ignorante que dicha información era irrelevante porque los suplementos de vitamina D podrían abordar tal deficiencia. Según Lim:<sup>8</sup>

*“Queremos que sea tan sencillo como un mensaje de salud pública, en cuanto a lo que la población podría captar y comprender de forma razonable, porque sería demasiado complicado adaptarlo ...”*

Pero, al simplificar excesivamente el tema, los dermatólogos ponen a un gran número de personas en grave riesgo de deficiencia de vitamina D, la cual podría pasar desapercibida hasta el momento que se presentan problemas de salud.

Además, las investigaciones sugieren que la mejor y más eficaz forma de incrementar los niveles de vitamina D no es a través de la suplementación, sino por medio de la exposición a los rayos del sol.

## **La exposición a los rayos del sol puede beneficiar la salud de muchas maneras**

De hecho, la exposición a los rayos del sol puede proporcionar una serie de beneficios para la salud, además de la producción de vitamina D, lo cual podría contribuir a optimizar la salud. En términos sencillos, la vitamina D es un marcador sustituto de exposición a la luz solar saludable. Como señaló *Outside*:

*“... [Un] grupo de investigadores deshonestos ... argumentó que lo que volvió tan saludables a las personas con altos niveles de vitamina D no fue la vitamina en sí; ese solo era un marcador.*

*Sus niveles de vitamina D eran altos porque recibían mucha exposición de lo que era realmente responsable de su buena salud, esa enorme bola anaranjada que brilla en lo alto”.*

El artículo cita una investigación realizada por el Dr. Richard Weller, un dermatólogo de la Universidad de Edimburgo, quien descubrió "una vía biológica previamente desconocida a través de la cual la piel emplea los rayos del sol para producir óxido nítrico"; un gas conocido por dilatar los vasos sanguíneos y disminuir la presión arterial, entre otros procesos.

La investigación de Weller confirmó que la exposición a los rayos del sol, 30 minutos de exposición durante el verano, sin protector solar, elevaba los niveles de óxido nítrico de los participantes y disminuía su presión arterial. Probablemente lo haga a través de las frecuencias UVA y del infrarrojo cercano.

*"Debido a su conexión con las enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, la presión arterial es la principal causa de muerte prematura y de padecimientos en el mundo, y su disminución fue de una magnitud tan significativa como para evitar millones de muertes a nivel mundial".*

Además, *Outside* agregó lo siguiente:<sup>9</sup>

*"¿Acaso no se esperaría que toda esta radiación también elevara las tasas de cáncer de piel? Sí, pero sorprendentemente en los Estados Unidos muy pocas personas mueren a causa del cáncer de piel; es decir, menos de 3 por cada 100 000. Por cada persona que muere de cáncer de piel, más de 100 mueren por enfermedades cardiovasculares".*

Sin embargo, la relativa seguridad del cáncer de piel es encubierta al combinar las **estadísticas de cáncer de piel letal y no letal**.

Los dos tipos más comunes de cáncer de piel: el carcinoma de células basales (BCC) y carcinoma de células escamosas (SCC) no son mortales, y el aumento reportado en el cáncer de piel indicó un incremento de estas formas no letales, al contrario del melanoma.

La revista *Outside* cita a Weller al indicar lo siguiente: "Cuando diagnostico un cáncer de piel de células basales en un paciente, lo primero que hago es felicitarlo, porque sale de

mi oficina con una esperanza de vida más larga que cuando entró".

Se preguntará, ¿cómo es eso posible? La respuesta es que los carcinomas están fuertemente vinculados con la exposición a los rayos del sol, y la exposición a los rayos del sol está relacionada con una menor mortalidad y mejor salud en general.

De hecho, las personas que trabajan en espacios cerrados podrían tener el doble de probabilidad de sufrir cáncer de piel letal en comparación con las personas que trabajan al aire libre.<sup>10</sup>

Como indicó Weller: "El factor de riesgo para el melanoma parece ser la luz solar intermitente y las quemaduras solares, en especial cuando es joven". Si bien, las quemaduras pueden elevar el riesgo de melanoma, realmente la exposición a los rayos del sol sin quemaduras es importante para optimizar la salud y longevidad. Como señaló Weller en una revisión científica sobre la evidencia:<sup>11</sup>

*"La mortalidad por todas las causas debe ser el principal factor determinante en los mensajes de salud pública. Los rayos del sol son un factor de riesgo para el cáncer de piel, pero evitarlos puede conllevar perder más de un beneficio para mantener una buena salud en general".*

## **Evitar los rayos del sol es tan peligroso como el hábito de fumar**

En 2014, una publicación en la revista *Journal of Internal Medicine* presentó evidencia contundente que respalda la idea de que exponerse de forma regular a los rayos del sol podría beneficiar la salud y longevidad.

En este estudio, dirigido por Pelle Lindqvist, investigador principal del Instituto Karolinska de Suecia, el hábito de exponerse a los rayos del sol de casi 30 000 mujeres suecas fue evaluado por medio de un estudio que duró 20 años. Según los autores:

*"Encontramos que la mortalidad por todas las causas estaba inversamente relacionada con los hábitos de exponerse a los rayos del sol.*

*La tasa de mortalidad entre las personas que evitaban la exposición a los rayos del sol fue alrededor de dos veces más elevada, en comparación con el grupo de mayor exposición a los rayos del sol, lo que resultó en una excesiva tasa de mortalidad con un riesgo del 3 % atribuido a la población.*

*Los resultados de este estudio proporcionaron evidencia observacional de que evitar exponerse a los rayos del sol era un factor de riesgo en la mortalidad por todas las causas. Seguir las recomendaciones sobre exposición a los rayos del sol que son muy restrictivas en países con baja intensidad solar, podría ser perjudicial para la salud de las mujeres”.*

El mensaje final de este estudio que valdría la pena repetir es que las mujeres que evitaban la luz solar DUPLICARON su riesgo de mortalidad, en comparación con las que se expusieron a la luz solar de forma regular. Como señaló la revista *Outside*: "No existen muchas opciones de estilo de vida que dupliquen el riesgo de morir".

Dos años después, Lindqvist publicó un artículo de seguimiento, en el que más de 25 500 mujeres suecas entre las edades de 25 y 64 años fueron monitoreadas de nuevo durante 20 años.<sup>12,13</sup> La información detallada sobre los hábitos de exposición a los rayos del sol y factores de desviación fue obtenida y analizada a través de un escenario de "riesgo competitivo".

En general, las mujeres que se expusieron a los rayos del sol con regularidad tuvieron mayor riesgo de melanoma, en comparación con las mujeres que evitaron los rayos del sol, pero una vez más, aun así, las mujeres que se expusieron a los rayos del sol con regularidad exhibieron menor riesgo de mortalidad por todas las causas, probablemente debido a que tenían mayores niveles de vitamina D.

Las mujeres que tenían el hábito de exponerse a los rayos del sol de forma activa presentaron menor riesgo de enfermedad cardiovascular y de muerte no relacionada con el cáncer, en comparación con aquellas que evitaban los rayos del sol.

Además, se determinó que evitar los rayos del sol era tan peligroso como el hábito de fumar, en términos de impacto en la esperanza de vida:

*“Las personas que no fuman y que evitaron exponerse a los rayos del sol tuvieron una esperanza de vida similar a la de quienes eran fumadoras en el grupo con mayor exposición a los rayos del sol, lo que indica que evitar exponerse a los rayos del sol podría ser un factor de riesgo de muerte con un alcance similar al del hábito de fumar.*

*En comparación con el grupo de mayor exposición a los rayos del sol, la esperanza de vida de quienes evitaron exponerse a los rayos del sol disminuyó de 0.6 a 2.1 años”.*

## **Investigaciones demuestran que utilizar protector solar no protege contra el cáncer de piel**

Para empeorar aún más las cosas, la recomendación de emplear protector solar también está sustentada en bases científicas poco fiables. Según un análisis realizado por la epidemióloga Marianne Berwick, existe muy poca evidencia que sustente que el uso de protector solar puede [prevenir el cáncer de piel](#).<sup>14</sup>

Después de analizar una docena de estudios sobre el carcinoma de células basales (BCC), que por lo general no es letal, y el melanoma, que es la forma más letal, Berwick descubrió que las personas que emplean protector solar en realidad son más propensas a desarrollar estos dos padecimientos.

Solo dos de cada diez estudios sobre melanoma encontraron que el protector solar protegía contra esta enfermedad; tres no encontraron ningún tipo de relación. Ninguno encontró que el uso de protector solar generara algún efecto protector contra BCC.

Según el estudio presentado en la revista *International Journal of Environmental Research and Public Health*, deben revisarse las directrices públicas de exposición a los rayos del sol que desaconsejan la "excesiva exposición", para en su lugar especificar que es necesario evitar las quemaduras solares, no el nivel de exposición que no provoca quemaduras; además, se debe especificar que la cantidad de exposición que



genera quemaduras puede variar en función del tipo de piel.<sup>15</sup> Para ser más específico, deberían abordarse las necesidades de todos los grupos raciales.

## Los requerimientos de vitamina D son subestimados por un factor de 10

Ahora, aunque exponerse a los rayos del sol es la forma ideal de optimizar sus niveles de vitamina D, sería impreciso aseverar que es inútil recurrir a la suplementación. No es lo más ideal, pero es mejor que no implementar ninguna intervención.

Lo problemático de esto es que diversos estudios afirman que los suplementos de vitamina D no son buenos. Incluso, la revista *Outside* se refiere al reciente estudio VITAL, que encontró que utilizar una "dosis alta" de suplementación durante cinco años no había generado ningún efecto en el cáncer, enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.<sup>16,17</sup>

El problema con este y otros estudios similares es que lo que es considerado como una "dosis alta", 2000 Unidades Internacionales (UI) al día, no es una dosis alta en lo absoluto. De hecho, es completamente inadecuada para la mayoría de las personas.

Las investigaciones han encontrado una variabilidad de seis veces en la respuesta a la dosis, lo que significa que una persona que toma 5000 UI de vitamina D al día puede alcanzar un nivel de solo 20 ng/mL (50 nmol/L), mientras que otra podría alcanzar un nivel de 120 ng/mL (300 nmol/L) al tomar la misma cantidad.<sup>18</sup>

Esta es la razón por la que es tan importante **analizar sus niveles de vitamina D** en intervalos regulares. Simplemente no puede basarse en las dosis. En realidad, debe tomar la dosis que sea necesaria para que sus niveles de vitamina D en la sangre alcancen un rango saludable.

Según un estudio en la revista *Anticancer Research*, se requerirían 9600 UI de vitamina D al día para que la mayoría (97.5 %) de la población pueda alcanzar los 40 ng/mL (100 nmol/L), que las investigaciones sugieren es el límite más bajo de suficiencia.<sup>19,20</sup> Esas

cantidades son muy diferentes a las 600 UI recomendadas por el Instituto de Medicina (IOM, por sus siglas en inglés).

Además, los estudios científicos han demostrado que 20 ng/mL (50 nmol/L), que por lo general se considera el límite de suficiencia, aún son sumamente inadecuados y riesgosos para la salud. Para lograr un efecto de protección óptimo contra las enfermedades, se necesitan niveles entre 60 y 80 ng/mL (150 a 200 nmol/L) de vitamina D en la sangre.<sup>21</sup>

Una vez que los niveles son mayores a 60 ng/mL, el riesgo de cáncer y de otras enfermedades crónicas puede disminuir de forma drástica, en el caso del cáncer de mama hasta más del 80 %.<sup>22</sup> El estudio VITAL y otras investigaciones similares simplemente no proporcionaron dosis suficientemente altas para lograr una protección.

Una de las razones por las que la población ha sido engañada sobre la cuestión de la dosis, proviene de un simple error matemático que nunca se ha corregido.

Como señaló un artículo realizado en 2014, de hecho, la IOM subestima estos requerimientos por un factor de 10 debido a ese simple error matemático.<sup>23</sup> Si este error de cálculo se corrigiera, las recomendaciones oficiales de la IOM serían de 6000 UI al día, y no de 600 UI.

Según los datos publicados en la revista *Archives of Internal Medicine*, en los Estados Unidos el 75 % de los adultos y adolescentes sufre deficiencia de vitamina D, con base en los niveles de suficiencia de 30 ng/mL.<sup>24</sup> Si el límite de suficiencia aumentara a 40 o 60 ng/mL, es probable que las tasas de deficiencia en los Estados Unidos se ubicarán en el rango elevado del 90 %.

Incluso con un nivel de suficiencia de 30 ng/mL, el 97 % de los afroamericanos y el 90 % de los mexicoamericanos tendrían una deficiencia de este nutriente tan esencial, lo que podría incrementar su riesgo de enfermedades crónicas. Considere que lo mejor es optimizar los niveles de vitamina D por medio de los rayos del sol y NO a través de suplementos por vía oral.

## ¿Cuándo y cuánta cantidad de vitamina D puede producir?

La pigmentación de nuestra piel se encuentra vinculada a las proximidades latitudinales ancestrales que optimizaban la piel de nuestros antepasados para exponerse a los rayos del sol.

Cuanto más lejos del ecuador se localizaban nuestros antepasados, más clara era su piel, lo que les permitía maximizar biológicamente la disponibilidad limitada de los rayos del sol y, específicamente, de la luz ultravioleta (UV).

Tome en consideración que su cuerpo produce vitamina D a través de la exposición a los rayos UVB. En el caso de las personas que viven en latitudes del norte, podrían tener esta opción tan solo unos cuantos meses al año. Como regla general, si desea producir vitamina D durante el invierno, tendría que vivir por debajo de los 22 grados de latitud.

## No es recomendable priorizar el melanoma no letal por encima de las enfermedades cardíacas u otros padecimientos

Durante décadas, la preocupación por el cáncer de piel (la mayoría no es letal) se ha establecido como una de las prioridades en el tema de la salud.

Como resultado, han proliferado otras enfermedades crónicas mucho más graves, como la depresión, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer internos que cobran muchas más vidas que el [melanoma](#). Por lo tanto, es el momento de que cambiemos nuestras prioridades.

Hay una abrumadora cantidad de evidencia que sustenta la importancia de optimizar la vitamina D, la cual se ha vuelto aún más convincente cuando se miden y monitorean los niveles en la sangre como un parámetro principal.

En general, las investigaciones apoyan la idea de que los niveles más altos podrían proporcionar una mayor protección contra el cáncer. Incluso, al parecer los niveles tan altos como 100 ng/mL podrían ser seguros y beneficiosos.

Es importante destacar que un nivel de 60 ng/mL de vitamina D en suero ha demostrado generar un impacto positivo en cualquier persona con cáncer de mama o diabetes (**tanto de diabetes tipo 1, como de tipo 2**), así como en mujeres embarazadas y las que están lactando.

En resumen, la recomendación de evitar exponerse a los rayos del sol está matando inadvertidamente a las personas, mientras que salva a muy pocas del melanoma mortal.

La revista *Outside* lo compara con la recomendación de salud pública de cambiar las grasas saturadas por grasas trans; una regla de salud pública que desde entonces ha demostrado acabar con la vida de millones de personas al causar el problema que pretendía prevenir.

Recuerde que la única forma de garantizar niveles suficientes de vitamina D es al hacerse una prueba y luego exponerse de forma prudente a los rayos del sol, junto con una dosis lo suficientemente alta de vitamina D3, en caso de ser necesario, para lograr un rango de 60 a 80 ng/mL.

Ha llegado el momento de que los Estados Unidos, Canadá y otras naciones reconozcan las recomendaciones de exponerse de forma prudente a los rayos del sol que han sido respaldadas por los estudios científicos, como las del Consejo de Cáncer de Australia, en las que se detalla lo siguiente:<sup>25</sup>

*“La radiación ultravioleta de los rayos del sol puede tener efectos beneficiosos y perjudiciales en la salud humana ... Se requiere un equilibrio entre la exposición excesiva, que puede elevar el riesgo de cáncer de piel, y la suficiente exposición a los rayos del sol, para mantener los niveles adecuados de vitamina D ...*

*Cabe señalar que los beneficios de la exposición a los rayos del sol van más allá de la producción de vitamina D. Otros posibles efectos beneficiosos de exponerse a la luz solar incluyen ... menores niveles de presión arterial, supresión de enfermedades autoinmunitarias y mejor estado de ánimo”.*

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1, 9</sup> [Outsideonline.com](#) January 10, 2019
- <sup>2, 15</sup> [International Journal of Environmental Research and Public Health](#) 2018; 15(12): 2794
- <sup>3</sup> [The Lancet](#) February 28, 2004: 363(9410); 728-730
- <sup>4</sup> [Vitamin D Society](#) January 23, 2019
- <sup>5</sup> [American Academy of Dermatology](#) Vitamin D
- <sup>6</sup> [Surgeon General's Call to Action to Prevent Skin Cancer](#)
- <sup>7</sup> [CNN](#) July 30, 2014
- <sup>8</sup> [Nautilus](#) June 5, 2014
- <sup>10</sup> [Medical Hypotheses](#) 2009 Apr;72(4):434-43
- <sup>11</sup> [Sunlight Institute](#) January 18, 2016
- <sup>12</sup> [Journal of Internal Medicine](#) March 16, 2016 DOI: 10.1111/joim.12496
- <sup>13</sup> [Refinery](#) 29, March 22, 2016
- <sup>14</sup> [Science Daily](#). Sunscreens May Not Protect Against Melanoma Skin Cancer. February 18, 1998
- <sup>16</sup> [NEJM](#) January 3, 2019; 380:33-44
- <sup>17</sup> [NEJM](#) January 3, 2019; 380:33-44 (Full study PDF)
- <sup>18</sup> [GrassrootsHealth](#), Vitamin D Response Curve
- <sup>19</sup> [Anticancer Research](#) 2011 Feb;31(2):607-11
- <sup>20</sup> [GrassrootsHealth](#), 71 % Reduction in All Cancer Risk
- <sup>21</sup> [PLOS ONE](#) June 15, 2018
- <sup>22</sup> [European Journal of Cancer](#) 2005 May;41(8):1164-9
- <sup>23</sup> [Nutrients](#) 2014; 6(10): 4472-4475
- <sup>24</sup> [Archives of Internal Medicine](#) 2009;169(6):626-632
- <sup>25</sup> [Cancer Council Australia](#), Position Statement – Sun Exposure and Vitamin D – Risks and Benefits