

## Exposición al sol y suficiencia de vitamina D 1–4

Barbara A Gilchrest

### Resumen

La radiación ultravioleta es un carcinógeno que también afecta al aspecto y a la función de la piel. Teniendo en cuenta que los espectros de la acción ultravioleta para daños en el ADN, cáncer de piel y fotosíntesis de vitamina D3 son idénticos y que se puede disponer fácilmente de vitamina D mediante suplementos orales, ¿por qué la protección solar se ha vuelto un tema tan controvertido? En primer lugar, los medios y, aparentemente, algunos investigadores, están ávidos de un nuevo mensaje. En segundo lugar, la controversia es avivada por un poderoso grupo de interés especial: la industria del bronceado. El objetivo de esta industria no son a las débiles personas mayores o a las minorías étnicas de las ciudades del interior, grupos para quienes los indicios de insuficiencia de vitamina D3 son más marcados, sino los adolescentes y adultos jóvenes de piel blanca que tienen un mayor riesgo de fotodaño por radiación ultravioleta.

En tercer lugar, la evolución no le sigue el ritmo a la civilización. Cuando la naturaleza dio a los seres humanos la atractiva capacidad de la fotosíntesis de la vitamina D3 de la piel, la esperanza de vida era de <40 años; el fotodaño a largo plazo no era una preocupación; y era probable que la deficiencia de vitamina D3, con sus consiguientes anomalías esqueléticas (raquitismo), fuera mortal en las primeras etapas de la vida. En el siglo XXI, la esperanza de vida se acerca a los 80 años en los países desarrollados, la vitamina D3 está disponible en la tienda de la esquina y el riesgo de cáncer de piel es de 1 entre 3 americanos blancos. Los grupos médicos y de reglamentación deberían evitar las recomendaciones sensacionalistas mal argumentadas relacionadas con la exposición ultravioleta sin protección. En lugar de eso, deberían explorar rigurosamente las posibles relaciones causa-efecto entre el estado de la vitamina D3 y las enfermedades específicas mientras abogan por el medio más seguro posible de garantizar la suficiencia de vitamina D3. *Am J Clin Nutr* 2008;88 (suppl):570S–75.