

Uso de protetor solar e produção de vitamina D: o que interessa saber

Sandra Simões

A vitamina D, que tecnicamente é uma hormona esteróide, é um nutriente com ação reguladora essencial à manutenção do tecido ósseo, para que o cálcio dos alimentos que ingerimos penetre nos ossos. Esta vitamina tem ainda influência no sistema imunológico e no sistema gastrointestinal.

É possível obter a vitamina D, complementarmente, por meio da alimentação e através da exposição ao sol. Pode acontecer, ainda, e apenas por orientação médica, necessidade de suplementação de vitamina D.

Assim, quando existir um aporte baixo em vitamina D pode recorrer-se a alimentos como o óleo de fígado de bacalhau e de atum, a gema do ovo, cogumelos *skitake* secos ao sol e peixes gordos, como o salmão e a cavala. No entanto, a maior parte da vitamina D de que precisamos é sintetizada no nosso organismo após a exposição ao sol.

Nos últimos anos tem sido discutido de que maneira o protetor solar impede a síntese de vitamina D. É comum pensar que a produção da vitamina só ocorre quando a exposição ao sol é feita sem o uso do protetor solar. O que estudos recentes demonstram, e que importa saber, é que a síntese desta substância depende de doses muito baixas de radiação UVB em pequenas áreas do corpo, que podem ser absorvidas até através de roupas leves e couro cabeludo, ou seja, não é necessário deixar de usar protetor solar para absorver raios solares para produção da vitamina.

Apesar de, para a maioria das pessoas, o uso de protetor solar seja exclusivo da época balnear, este deve ser utilizado diariamente para prevenir o cancro de pele e o foto envelhecimento. No caso de exposição direta ao sol, a sua aplicação deve ser repetida. Um exemplo é a sua aplicação quando estamos na praia: a ida ao banho ou o descanso na toalha podem ser suficientes para remover o protetor da pele, deixando-a desprotegida.

A preocupação com a carência de vitamina D é importante, no entanto, o risco de contrair cancro da pele é muito maior e mais alarmante do que a falta desta vitamina.

Assim, é importante aproveitar os benefícios do sol mas sempre com cuidado. Um passeio na praia, logo de manhã ou ao final da tarde, e a prática de exercício físico ao ar livre, em alturas do dia em que a intensidade de radiação UVB é baixa, promovem a síntese da vitamina D no organismo e contribuem para uma vida mais saudável.