

BEM-ESTAR

Luz que cura

A exposição ao sol ajuda a regular o ritmo biológico do nosso corpo e a regular diabetes

MARCELO THEOBALD

Um estudo publicado na revista *Cell Metabolism* mostra que pessoas com diabetes tipo 2 podem conseguir melhorar seus níveis de açúcar no sangue ao receberem luz natural do sol por algumas horas todos os dias. Sabe-se que a luz do dia melhora o humor, além de ser benéfica para a saúde.

No entanto, de acordo com a equipe de pesquisa, a maioria das pessoas que vive em sociedades ocidentais, como o Brasil, permanece em ambientes fechados cerca de 80% a 90% do tempo, sob luz artificial, que não é tão brilhante ou dinâmica quanto a luz solar.

Isso é importante porque o corpo humano funciona com base em ritmos circadianos, relógios internos de 24 horas que orquestram uma série de processos biológicos, como a digestão e a regulação da temperatura.

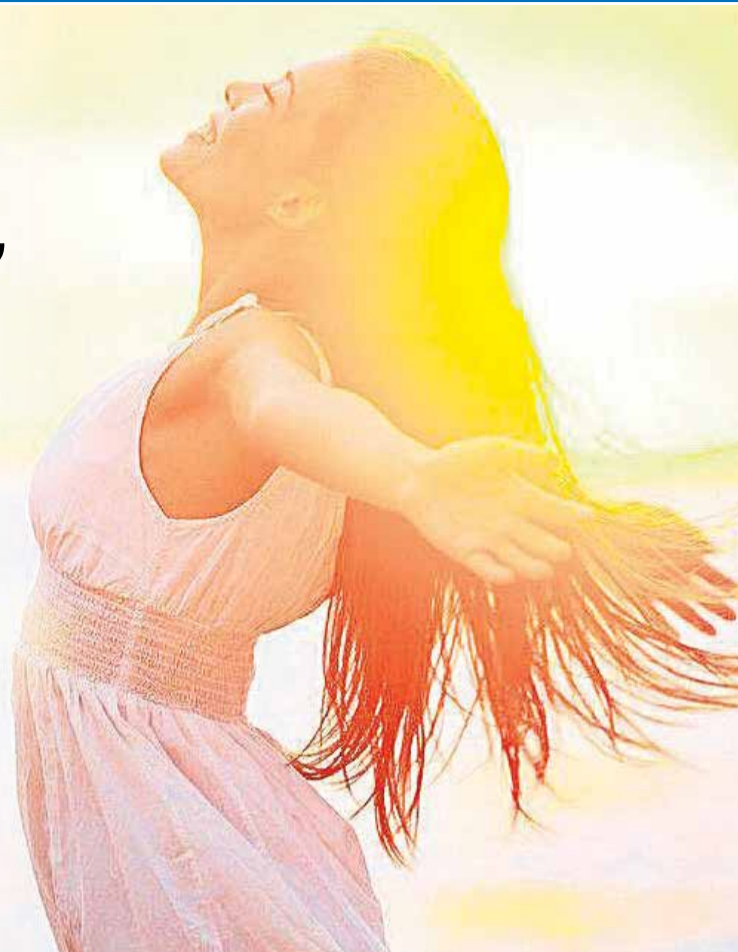
Esses processos são sincronizados pela luz. Estudos anteriores demonstraram que a luz artificial à noite interfere nesses ritmos

e que a luz natural pode melhorar a resposta do organismo à insulina, o que ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue. No entanto, nenhuma pesquisa anterior havia examinado como a luz natural que entra por uma janela afeta pessoas com diabetes.

Como resultado, embora os níveis médios de glicose tenham sido semelhantes nos dois períodos, os participantes passaram significativamente mais tempo na faixa normal de glicose quando expostos à luz natural.

O metabolismo do corpo também se alterou. Durante o dia, os voluntários queimaram mais gordura para obter energia e menos carboidratos.

Os pesquisadores também coletaram biópsias musculares e cultivaram células musculares em laboratório. Eles descobriram que os genes envolvidos nos relógios celulares internos estavam mais bem sincronizados com o horário do dia sob luz natural. Isso sugere que a luz solar atua como um sinal para manter os músculos "no ritmo", tornando-os mais eficientes no processamento de nutrientes.



Não exagere

A exposição ao sol também apresenta riscos à saúde se for excessiva ou sem proteção adequada. Especialistas recomendam evitar a exposição direta ao sol por períodos prolongados, especialmente entre 10h e 16h, quando a radiação ultravioleta (UV) é mais intensa. O uso de filtro solar com FPS 30 ou mais, roupas de proteção, chapéus e a limitação da exposição direta ao sol são medidas importantes.

Outras doenças

A luz solar ajuda a tratar e prevenir doenças como psoríase, vitiligo e eczema, fortalecendo o sistema imunológico e estimulando a Vitamina D, crucial para ossos (osteoporose), reduzindo riscos de diabetes, cardiovasculares e autoimunes (esclerose múltipla), além de melhorar o humor e o sono. Contudo, a exposição deve ser moderada, pois o excesso causa danos à pele e câncer.

DOENÇAS DE PELE
Psoríase, eczema e dermatite seborreica: A radiação UV tem efeito

anti-inflamatório e ajuda a controlar essas condições, com a fototerapia sendo um tratamento comum.

Micose (alguns tipos): Pode ser tratada com fototerapia controlada.

DOENÇAS IMUNOLÓGICAS E AUTOIMUNES
Esclerose múltipla, artrite reumatoide, Doença de Crohn: A Vitamina D (produzida com o sol) e a imunomodulação da luz solar ajudam a prevenir e controlar essas doenças.

Infecções virais e bacterianas (como tu-

berculose): Fortalece o sistema imunológico, com a Vitamina D atuando na defesa contra microrganismos.

SAÚDE ÓSSEA E METABÓLICA
Osteoporose e raquitismo: Essencial para a absorção de cálcio e fósforo, fortalecendo ossos e dentes.

Diabetes: Ajuda no controle da glicemia e na secreção de insulina.

Problemas cardíacos e hipertensão: Relaxa os vasos sanguíneos e reduz a pressão arterial.



Ajuda e cuidados

Melhora o humor e o sono: Estimula endorfinas e regula o ciclo circadiano.

Saúde ocular: Pode prevenir doenças como pterígio e degeneração macular.

Moderação é fundamental: A exposição excessiva ao sol provoca envelhecimento precoce e câncer de pele.

Proteção é necessária: Use filtro solar, chapéus e óculos, e evite horários de pico de UV (10h-16h).

Consulte um médico: Sempre converse com um dermatologista ou médico para orientações personalizadas, especialmente para fototerapia ou deficiência de Vitamina D.