



► 15 Noviembre, 2014

SÁBADO, 15 DE NOVIEMBRE DE 2014 AB
 abc.es/salud

14 SALUD

Investigación

DIABETES

Los beneficios del sol

El óxido nítrico, y no la vitamina D, podría reducir el riesgo de diabetes y la obesidad con la exposición moderada al sol

PILAR QUIJADA

El papel de la vitamina D en la reducción del desarrollo de la obesidad, el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2 ha recibido mucha atención en los últimos años. Sin embargo, los ensayos clínicos no han podido demostrar de manera concluyente los supuestos beneficios para estas patologías de los suplementos de vitamina D. Un estudio con roedores llevado a cabo en Australia y publicado en el último número de «Diabetes» podría tener la respuesta. Según los investigadores los efectos beneficiosos podrían ser independientes de esta «supervitamina» y deberse, por el contrario, al óxido nítrico, que también se sintetiza en la piel en respuesta a los rayos ultravioleta.

Los investigadores demostraron que en ratones sobrealimentados la exposición a la luz del sol ralentizaba el aumento de peso. Además, mostraban menos signos de desarrollar diabetes, como niveles de glucosa anormales o resistencia a la insulina. Los efectos beneficiosos del tratamiento con rayos ultravioleta parecen ligados al óxido nítrico, que se libera en la piel después de la exposición a la luz solar. Y se sabe desde hace tiempo que el óxido nítrico influye directamente en la resistencia a la insulina.

Además, los investigadores comprobaron que la aplicación de una crema que contenía óxido nítrico en la piel de los ratones sobrealimentados tenía el mismo efecto sobre el aumento de peso que la exposición a la luz ultravioleta. Este nuevo hallazgo se suma al creciente cuerpo de evidencias que apoyan los beneficios para la salud de una exposición moderada a los rayos del sol, indican los investigadores. Estudios previos en personas, han demostrado que el óxido nítrico puede reducir también la presión arterial después de la exposición a las lámparas UV.

Sol, dieta y ejercicio

Los resultados deben interpretarse con cautela, advierten los investigadores, ya que los ratones son animales nocturnos y por lo general no tienen su piel expuesta a la luz solar. Se necesitan nuevos estudios para confirmar si la exposición a la luz del sol tiene el mismo efecto sobre la ganancia de peso

El exceso de sol es perjudicial, pero en su justa medida puede ser muy saludable



Ácidos biliares

Pista para nuevos fármacos

La epidemia de obesidad en aumento trae de la mano la diabetes tipo 2, que resulta de la incapacidad del organismo para utilizar adecuadamente la insulina. Las personas obesas desarrollan a menudo la inflamación en el tejido adiposo, que, a su vez, puede reducir la sensibilidad a la insulina. Un equipo de investigación internacional ha demostrado que los ácidos biliares activan un receptor poco conocido que puede ayudar a corregir la pérdida de esa sensibilidad. El hallazgo podría servir desarrollar nuevos fármacos. El trabajo, publicado en «Journal of Clinical Investigation», muestra que un receptor de un tipo de células del sistema inmune, los macrófagos, puede inhibir la inflamación de la diabetes tipo 2. El receptor se llama TGR5 y se activa por los productos químicos de nuestra bilis, denominados colectivamente como «ácidos biliares».

y el riesgo de la diabetes en las personas.

Shelley Gorman autora principal del estudio, que se ha llevado a cabo en colaboración con las Universidades de Edimburgo y Southampton, resalta que «estos resultados son importantes porque sugieren que exponer la piel a la luz solar, junto con la práctica habitual de ejercicio y una dieta saludable, pueden prevenir el desarrollo de la obesidad en los niños», un problema creciente que puede adelantar la aparición de la diabetes.

«Estas observaciones indican que las cantidades de óxido nítrico liberados en la piel pueden tener efectos beneficiosos no sólo en el corazón y los vasos sanguíneos, como ya se ha probado, sino también sobre la forma en que nuestro cuerpo regula el metabolismo», añade Martin Feelisch, de la Universidad de Southampton.

«Sabemos por algunos estudios epidemiológicos que los amantes del sol viven más que aquellos que se pasan la vida a la sombra. Estudios como este nos están ayudando a entender cómo el sol puede ser bueno para nosotros. Tenemos que recordar que el cáncer de piel no es la única enfermedad que nos puede matar y tal vez deberíamos reconsiderar nuestros consejos sobre la exposición al sol», resalta Richard Weller, profesor titular de Dermatología en la Universidad de Edimburgo.

**DIETA,
EJERCICIO Y,
«ADEMÁS», AIRE
LIBRE PARA
COMBATIR LA
OBESIDAD Y LA
DIABETES**