

TOMAR EL SOL

Por qué hacerlo

Dos motivos que conviene no mezclar, porque tienen evidencia muy distinta:

1. **La luz por la mañana ordena el reloj interno.** Es el mecanismo mejor sostenido y tiene poco que ver con la vitamina D: la luz brillante temprano adelanta el ritmo circadiano y ayuda a dormir mejor por la noche.
2. **La piel sintetiza vitamina D** con la radiación ultravioleta. Cierto, pero ****lo que se deduce de ahí es donde empieza el problema****.

Qué NO dice la evidencia (y es demoledor)

El mayor ensayo que existe sobre vitamina D no encontró los beneficios que todo el mundo da por hechos.

VITAL, publicado en el *New England Journal of Medicine*: **25.871 personas** (hombres desde 50 años, mujeres desde 55), **2.000 UI diarias** de vitamina D3 frente a placebo, **5,3 años de seguimiento**. Incluyó más de 5.000 participantes negros precisamente porque su piel sintetiza menos vitamina D con el sol.

Resultado: la vitamina D **no redujo el cáncer invasivo ni los eventos cardiovasculares**. 793 cánceres en el grupo de vitamina D contra 824 en el de placebo: prácticamente lo mismo. Tampoco redujo cáncer de mama, próstata ni colorrectal.

El matiz honesto: sí apareció una reducción **sugerente del 17% en muertes por cáncer**, que subía al 25% al excluir los dos primeros años. Es una señal, no una conclusión, y hay que decirlo con esa palabra.

Tres límites más que hay que decir siempre:

1. **VITAL midió suplementos, no sol.** Que un suplemento no prevenga el cáncer ****no demuestra**** que tomar el sol no sirva de nada: son cosas distintas y no hay ensayo equivalente para el sol.
2. **El nivel bajo de vitamina D podría ser un marcador, no una causa.** La gente enferma sale menos de casa. Décadas de estudios observacionales confundieron eso.
3. **El riesgo va en la otra dirección.** El sol es la causa principal de cáncer de piel. Cualquier contenido sobre este hábito **tiene que decirlo**, y sin excepción.

Cómo adquirirlo

Reformulado según la evidencia: no es "tomar el sol", es "luz por la mañana". Salir a la calle poco después de levantarse, sin gafas de sol, unos minutos. El beneficio circadiano no necesita

quemarse ni exponerse en las horas centrales.

Fuentes

- VITAL, *New England Journal of Medicine*:

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1809944>

- Resumen oficial del estudio: <https://www.vitalstudy.org/findings.html>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.