



Junio de 2014

## FOTOPROTECCIÓN BIOLÓGICA

Querid@ amig@:

El **fotoprotector clásico** prioriza la protección frente al enrojecimiento causado por la radiación UVB. Sin embargo, hay otros aspectos relacionados con la radiación solar que son igualmente perniciosos: carcinogénesis, fotoenvejecimiento, inmunosupresión, etc.

Por otro lado, **la fotoprotección biológica**, de la que tanto se habla, es ya una realidad: los seres vivos son capaces de prevenir o reparar los efectos nocivos de dicha radiación, algo que empieza a incorporarse a la investigación en la materia. A su vez, hay que cuidar qué comer, así como tener en cuenta la fotoprotección oral.

Adjuntamos lo último sobre ambas novedades.

**La capacidad para aprovechar sustancias presentes en los seres vivos para prevenir o reparar los efectos nocivos de la radiación solar en la piel es una de las últimas líneas de investigación, con novedades importantes. Hay que cuidar qué comer, así como tener en cuenta la fotoprotección oral.**

### **¿En qué consiste la fotoprotección biológica?**

La fotoprotección biológica se fundamenta en aprovechar diferentes sustancias presentes en los seres vivos para prevenir o reparar los efectos nocivos de los rayos del sol en nuestra piel. La radiación lumínica ya sabemos que tiene unos efectos beneficiosos sobre la tierra, y sin ella sería imposible la vida tal y como la conocemos. En las plantas, la luz solar es responsable de la fotosíntesis, y en los seres humanos de la síntesis en la piel de la vitamina D, la cual no tenemos otra forma de producirla en nuestro organismo. La paradoja vital en la que nos desenvolvemos es que los mismos rayos solares que intervienen en la producción de la vitamina D, son los responsables del

fotoenvejecimiento y del cáncer de piel. Para equilibrar esta balanza a nuestro favor, podemos utilizar sustancias que emplean los animales y las plantas para defenderse. Desde el inicio de los tiempos, en los cuales la capa de ozono no era tan capaz como lo es hoy en día para filtrar los rayos más nocivos, y a lo largo de millones de años, los seres vivos han desarrollado estrategias para adaptarse a un entorno en el cual la luz puede al mismo tiempo dar la vida y ser el origen de la muerte.

### **¿Hablamos de una realidad o aún es una quimera?**

Desde hace un par de décadas, los dermatólogos hemos ido seleccionando e incluyendo diferentes principios activos a nuestras prescripciones. Mientras tanto, la industria farmacéutica ha ido desarrollando productos de uso por vía oral o tópica, realizando un gran esfuerzo de investigación.

Hoy en día, somos muchísimos los dermatólogos que recetamos fotoprotectores biológicos por vía oral para complementar la fotoprotección tópica. Pensamos que, aunque sus efectos no son totales, si que son cuantitativamente apreciables. Por otra parte, la industria va incorporando paulatinamente alguna sustancia activa a los fotoprotectores tópicos. De esta forma se consiguen productos más eficaces, capaces de actuar más allá del efecto barrera del momento de la irradiación: pueden actuar antes y después: Prevenir el daño solar que se pueda producir, y repararlo una vez se ha producido. “En general, los pacientes se muestran sorprendidos cuando les comentamos que es verdad que su piel puede estar más protegida por la acción de algo que se ingiere. Sin embargo, cuando se prueba un buen fotoprotector oral, muchos pacientes confían en su uso en los años sucesivos, porque “notan” su eficacia”, explica el Dr. Santiago Vidal.

### **Dieta para protegernos del sol**

Podemos empezar por la alimentación: la dieta mediterránea se compone de una gran cantidad de productos que actúan ofreciéndonos una protección suplementaria. Otros los añadimos fácilmente de dietas muy afines. Son conocidos los beneficios de una alimentación rica en frutas, verduras, hortalizas, aceite de oliva, frutos secos, y pescado, con dosis moderadas de café y vino. A ello se le pueden sumar los lácteos fermentados tipo yogur o kéfir, chocolate, e infusiones de té verde. Esta dieta se ha comprobado eficaz para prevenir la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, pero además muchos de estos alimentos tienen componentes que colaboran en prevenir el daño solar en la piel.

“En segundo lugar, los dermatólogos prescribimos suplementos fotoprotectores biológicos por vía oral sobre todo durante la temporada estival, empezando en junio. No todos son iguales, pero en general los indicamos en pieles sensibles, de fototipos bajos, con tendencia a las llamadas “alergias solares” y en el caso de fotoenvejecimiento severo y cáncer de piel. Además, muchos de los fotoprotectores tópicos más eficaces, incorporan compuestos de origen biológico que nos resultan muy útiles para mejorar la respuesta a los tratamientos. También tienen su utilidad en actividades al aire libre durante todo el año, como ejercicio físico regular, trabajos a la intemperie, y en pieles con un daño actínico importante, cuantitativo y cualitativo”, explica el dermatólogo.

### ¿Es el fotoprotector cosmético insuficiente?

“Hay que ser realista, los fotoprotectores tópicos actuales, de las marcas más reconocidas, son muy eficaces. Sin embargo, en condiciones reales de uso, pueden no ser suficientes: Sol intenso, con índices de radiación Ultravioleta muy altos o extremadamente altos dependiendo de si es en la Península, en las Islas Canarias u otros climas con otra incidencia solar; actividades al aire libre de ocio o de trabajo, que suelen durar varias horas; sudoración profusa, baños repetidos... Es muy difícil que un fotoprotector tópico estándar sea capaz de mantener su eficacia salvo en el caso de ser muy metódico. Por ello, la acción sinérgica de la fotoprotección biológica resulta especialmente útil en nuestras latitudes”, añade Santiago Vidal.

### Además...

“Es importante analizar los mensajes y las campañas de divulgación de la salud de la piel. Tan malo es ignorar los peligros del sol como convertirlo en anatema. No podemos transmitir que la humanidad debe vivir de espaldas al sol, porque no es veraz, y los pacientes rechazarán las recomendaciones de los dermatólogos. Debemos enseñar a convivir con el sol, tomando todas las precauciones que sean necesarias en cada caso, e incorporando poco a poco las novedades que la fotoprotección estándar y la biológica nos pueden seguir aportando desde la industria y la naturaleza”, concluye Vidal Asensi.

*Por el Dr. Santiago Vidal Asensi, del Hospital Central de la Defensa,  
Director área de Dermatología del IMIDEF y miembro de la AEDV.*

- *\*Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista “Miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología).*

- ***\*Más información en [www.aedv.es](http://www.aedv.es): Actualidad-Notas de prensa/Notas de Congresos y Campañas.***

*\*Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:*

**Prensa y Comunicación:**

Amelia Larrañaga 656 637 729 [ame\\_larra@yahoo.es](mailto:ame_larra@yahoo.es)

Silvia Capafons 666 501 497 [silviacapafons@yahoo.es](mailto:silviacapafons@yahoo.es)

Marián Vilá 630 975 157 [marianvila@yahoo.es](mailto:marianvila@yahoo.es)