

Exposição ao sol é capaz de reduzir pressão sanguínea, segundo estudo



Uma sessão de **30 minutos de sol** tem a capacidade de reduzir de forma significativa a pressão sanguínea, de acordo com estudo britânico publicado na revista científica *The Journal of Investigative Dermatology*, do grupo Nature. O efeito ocorre graças à alteração dos **níveis de óxido nítrico** na pele e na corrente sanguínea provocada pelos raios UVA, que faz parte da radiação solar.

Já era conhecido que os níveis de pressão arterial e de doenças cardiovasculares observados na população variam de acordo com a latitude e com a estação do ano: a incidência de hipertensão é mais baixa no verão e em regiões mais próximas do Equador, o que revela um possível **efeito benéfico do sol**.

Cogitou-se anteriormente que a **vitamina D**, estimulada pelo sol, poderia ter relação com esse fenômeno. Mas estudos não conseguiram demonstrar que a suplementação com vitamina D seria capaz de reduzir a incidência de doenças cardiovasculares.

A hipótese testada pelos cientistas, desta vez, é a de que o sol seria capaz de mobilizar o óxido nítrico presente na pele para a circulação, promovendo dessa forma a diminuição da pressão.

Para testá-la, os pesquisadores expuseram 24 voluntários saudáveis a uma irradiação de raios UVA que equivale a 30 minutos de exposição solar com camiseta de manga curta e bermuda.

Durante a sessão, e pelos 20 minutos seguintes após a irradiação, a pressão arterial média caiu significativamente. Também foi observada uma queda na **pressão arterial diastólica** (menor valor verificado durante a medida de pressão). Os resultados foram comparados com sessões de irradiação simulada, nos quais esses efeitos não foram observados.

A pesquisa concluiu, por meio de medidas e exames feitos nos voluntários durante e após a irradiação, que os raios UVA foram capazes de liberar para a circulação o óxido nítrico armazenado na pele, promovendo assim a redução da pressão arterial.

Os cientistas se certificaram de que os efeitos observados não tinham a ver com mudanças de temperatura, já que mantiveram temperaturas similares tanto no grupo exposto à **irradiação verdadeira** quanto à irradiação falsa.

De acordo com os autores, se esses efeitos forem confirmados e se for constatado que eles ocorrem de forma crônica, os resultados podem ter implicações significantes no aconselhamento em saúde pública e levar a mudanças na avaliação sobre riscos e benefícios da exposição ao sol.

RECOMENDAÇÕES

PESQUISA

Postado em 21/01/2014

Ainda é preciso empreender uma investigação mais profunda para discutir mudanças em relação às recomendações sobre exposição solar. De acordo com o Consenso Brasileiro de Fotoproteção, lançado no ano passado pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), a exposição ao sol deve ser evitada das 10h às 15h, e a população deve usar protetor solar com fator de proteção de, no mínimo, 30.

A exposição inadequada ao sol pode levar a **queimaduras**, elevação da temperatura da pele, envelhecimento precoce, câncer de pele melanoma e não melanoma, de acordo com a SBD.

Fonte: G1