



Vi riporto quanto ho letto quest'oggi durante la mia lunga giornata di terapia nel Centro ricerche. Un articolo che ritengo molto interessante e che voglio condividere con voi. Si tratta di una ricerca sugli effetti positivi dei raggi del sole sulla nostra salute.

Abbiamo avuto sempre contezza dell'importanza dei raggi solari per la nostra salute. Questo accade per un processo di fotosintesi della Vit. D.

Infatti un corpo umano esposto quotidianamente alla Luce, stimola la produzione di Vit. D mantenendo in salute il corpo.

Ma non sapevamo, come testimonia la ricerca interessante appena letta, che l'esposizione alla luce solare naturale regola anche il funzionamento delle cellule adipose nell'organismo, migliorando la nostra salute metabolica generale.

Gli scienziati hanno scoperto che una specifica lunghezza d'onda della luce, induce le cellule adipose bianche a rilasciare acidi grassi nel flusso sanguigno, consentendo ad altre cellule di utilizzare il grasso a scopo energetico. Hanno scoperto che la luce attiva il gene OPN3, che spinge le cellule grasse a rilasciare acidi grassi. Negli esperimenti sui topi, si è visto che non sono in grado di riscaldarsi o di bruciare i grassi senza questa luce.

Questo perchè le luci artificiali non forniscono la quantità significativa per attivare la fotosintesi della Vit. D, come accade con la Luce solare naturale.

Infatti gli scienziati hanno scoperto i geni che rispondono alla luce solare.

La penetrazione della luce nei tessuti profondi è un concetto nuovo, anche per la comunità scientifica. Tuttavia, l'autore senior dello studio, Richard Lang, ha dichiarato che lui e il suo team sono stati in grado di trovare opsine, o geni che percepiscono la luce, in diversi tipi di tessuto.

La luce specifica a cui gli scienziati fanno riferimento nel loro studio, è la lunghezza d'onda di 480 nanometri della luce blu. Questa lunghezza d'onda è per lo più disponibile solo attraverso la luce del sole e i ricercatori ritengono che sia necessaria per il normale metabolismo energetico nei topi e, probabilmente, anche negli esseri umani. Lo scienziato a capo del team di ricerca Lang, ha chiarito che la luce artificiale non fornisce l'intero spettro di luce che possiamo ottenere dal sole. Naturalmente, l'assorbimento dei raggi solari, dipendono da molti fattori, tra questi è determinante il tempo di esposizione. Una esposizione di almeno 40 min al giorno, ci preserva per i mesi invernali.

Quando i mammiferi si trovano in un ambiente freddo, il loro corpo percorso da brividi, si adatta bruciando grassi per creare calore. In un processo chiamato lipolisi, i tessuti adiposi liberano acidi grassi e glicerolo nel flusso sanguigno, e il grasso adiposo bruno li prende e li usa per generare calore.

Esistono prove a sostegno dell'idea che l'attivazione del grasso adiposo bruno ci protegga dalla sindrome metabolica, che è un insieme di condizioni che includono ipertensione, glicemia elevata, lipidi ematici anomali e grasso corporeo in eccesso intorno alla vita.

I ricercatori hanno creato diversi ambienti per studiare meglio il metabolismo nei topi. È emerso che quelli privi di OPN3 consumavano meno energia e meno cibo e acqua. Nonostante fossero attivi come gli altri topi, consumavano comunque meno energia e presentavano livelli di grasso più elevati.

Anche se gli scienziati sono ancora nella fase iniziale dell'indagine, hanno ipotizzato che una stimolazione insufficiente del percorso luce-OPN3 degli adipociti, sia parte della spiegazione della prevalenza della deregolazione metabolica nei Paesi industrializzati, dove l'illuminazione luminosa e innaturale è la norma.

Guardando al futuro, i medici potrebbero un giorno essere in grado di prescrivere la terapia della luce alle persone a rischio di sviluppare la sindrome metabolica.

Il nostro stile di vita moderno, secondo lo scienziato Lang, ci sottopone a spettri di illuminazione artificiali, esposizione negli uffici, durante la notte, nei lavori notturni, nel jet lag, tutti fattori che provocano alterazioni del metabolismo. È possibile che una stimolazione insufficiente del percorso luce-OPN3 degli adipociti sia parte della spiegazione della prevalenza della deregolazione metabolica

Alcune lunghezze d'onda della luce possono essere dannose, ma lo studio di Lang e dei suoi colleghi mostra un ruolo diverso e salutare dell'esposizione alla luce. Grazie ai dati raccolti sui topi, il team ha concluso che la luce solare è necessaria per il normale metabolismo energetico.

In base alle loro attuali scoperte, l'insufficiente stimolazione dei geni OPN3 degli adipociti ha portato alla prevalenza della deregolazione metabolica nei Paesi industrializzati. Ci vorranno diversi anni per approfondire la scoperta, ma in teoria la terapia della luce potrebbe diventare un metodo per evitare che la sindrome metabolica si trasformi in diabete.

Devo dire che vivere sul mare aiuta, almeno nel mio caso, sono passato dal prendere Vit. D quotidianamente, a 3 volte la settimana per rientrare nella soglia minima della sufficienza.

Maurizio Compagnone

Analista