

I raggi del sole fanno bene al nostro cuore

L'arrivo della stagione primaverile e il profilarsi all'orizzonte delle vacanze estive fa pregustare a molti di noi anche la graduale abbronzatura che la piacevole esposizione al sole ci garantirà con il passare delle settimane, soprattutto se trascorse al mare o in montagna.

Buona parte delle attività lavorative previste nella moderna società avvengono infatti sotto la luce artificiale di ambienti chiusi, e - a vacanze finite - la permanenza all'aria aperta risulta solo un piacevole ricordo. D'altra parte esistono numerose evidenze di come una esposizione eccessiva alla radiazione ultravioletta, contenuta nella luce solare, comporti un significativo aumento del rischio di tumori della pelle. È quindi un bene che, rispetto ai nostri antenati, la attuale vita quotidiana preveda una esposizione molto limitata alla luce solare?

Questione dibattuta

«La questione - spiega Flavio Doni, direttore dell'Unità di Cardiologia e Unità coronarica del policlinico "San Pietro" di Ponte San Pietro - è molto dibattuta. Infatti se è vero che, soprattutto nelle persone con la pelle molto chiara, la radiazione ultravioletta predispone alla comparsa di melanomi (tumori maligni della pelle), esistono d'altro canto numerose evidenze sui molteplici benefici che luce solare ha sul nostro organismo. Tra questi il più noto è sicuramente lo stimolo alla produzione di vitamina D, indispensabile per una corretta formazione del tessuto osseo». Durante il diciannovesimo secolo, nelle città inglesi, dove le industrie oscuravano pressoché completamente i cieli con il fu-

mo del carbone utilizzato, «i bambini - prosegue Doni - presentavano ossa di consistenza gommosa. In loro la mancata esposizione ai raggi ultravioletti impediva la formazione di adeguati livelli di vitamina D. La luce solare regola anche la liberazione, da parte di una ghiandola del cervello, di melatonina, una sostanza che regolarizza il nostro sonno e che avrebbe una azione protettiva nei confronti dei tumori».

Il ruolo degli ultravioletti

Un'altra azione benefica, riconosciuta da tempo alla luce solare, è quella di stimolo dei processi immunitari, con un aumento della resistenza alle malattie infettive. E' invece una acquisizione recente l'effetto positivo dei raggi ultravioletti sulla produzione, da parte della pelle, di ossido nitrico. «Si tratta - spiega il cardiologo della struttura ospedaliera di Ponte San Pietro - di un composto in grado di interagire con beneficio con i valori della pressione arteriosa». A questo proposito diversi studi hanno verificato una chiara correlazione tra esposizione al sole e importante riduzione dei valori pressori arteriosi. L'ossido nitrico svolge poi un ruolo di fondamentale protezione verso i processi ossidativi e infiammatori che danneggiano i vasi sanguigni, in primo

luogo quelli del cuore e del cervello, proteggendo dal rischio di infarto e ictus cerebrale».

Correlazione certa

«A confermare la relazione tra azione dei raggi ultravioletti e produzione di ossido nitrico - conclude Doni - c'è la evidenza di una riduzione di infarti cardiaci e ictus cerebrali durante le stagioni con maggiore irradiazione solare. Una prudente esposizione alla luce del sole risulta quin-

di di grande beneficio per la nostra salute, per il nostro cuore e il nostro cervello, e andrebbe pertanto mantenuta in modo il più possibile continuo nel corso dell'intero anno». ■



Il cardiologo Flavio Doni

l'importanza della relazione tra l'ossido nitrico e gli ultravioletti

