

MEDICINA COTIDIANA

Luz solar para una vida más sana

EFE Internacional

La luz del sol no es solo una fuente inagotable de energía, que los paneles fotovoltaicos captan y transforman en la electricidad que alimenta e impulsa nuestra civilización basada en la tecnología; también es una fuente inagotable de salud y vitalidad para los seres humanos, si aprenden a aprovecharla a su favor, según algunos especialistas en medicina natural o complementaria.

María del Mar Molina (<https://lanutricionadora.com>), que se autodefine como una "profesional de la salud descentralizada" ha creado un método para aprovechar la luz del sol utilizándola como una medicina cotidiana que nos ayuda a "vivir más, dormir mejor y perder grasa corporal", según explica.

Uno de las facetas de su método, denominado "Dieta Solar", es la alimentación, pero el enfoque de Molina también incluye una serie de prácticas que buscan "recuperar los hábitos que hemos perdido y volver a conectarnos con nuestra naturaleza ancestral", explica a EFE.

Señala que "la Dieta Solar es un método integral de salud que parte de la idea de que no solo nos nutrimos con la comida, sino también a través de nuestro estilo de vida".

Sus pilares fundamentales son la luz solar diaria, la alimentación ancestral, el ayuno nocturno, la protección frente a la luz artificial y la conexión con la tierra y la naturaleza, según puntualiza.

Molina describe su enfoque de la salud integral en un libro titulado con el mismo nombre de su método, donde aboga por un retorno a hábitos naturales como exponernos al sol, estar en contacto con la naturaleza y mantener una dieta rica en nutrientes ancestrales, como elementos clave para tener una vida saludable y prevenir las enfermedades modernas.

Esta especialista conocida en redes sociales como @lanutricionadora, graduada en dietética y nutrición, con másteres en geriatría, en pediatría y en nutrición deportiva, fundó y dirige el Movimiento Ancestro-Moderno y Mithohacks, proyectos que reflejan su interés por unir la sabiduría ancestral con las necesidades de la vida moderna para restaurar la salud.

LUZ SOLAR, MEDICINA NATURAL QUE ACARICIA LA PIEL

"La luz solar es un nutriente esencial para la salud. No solo activa la producción de vitamina D, sino que además regula nuestras hormonas, sincroniza nuestro

La luz del sol influye profundamente en nuestra alimentación y en nuestra salud. Es mucho más que un recurso para broncearse; es información vital para el funcionamiento de nuestro cuerpo, asegura a EFE la creadora de la Dieta Solar, un método para aprovechar esta fuente inagotable de salud, bienestar y vitalidad.



La luz solar activa la producción de vitamina D en el cuerpo, regula las hormonas y sincroniza nuestros ritmos biológicos.

ritmos circadianos (ritmos biológicos que tienen lugar dentro de las 24 horas), mejora el metabolismo, optimiza el descanso y tiene un impacto directo en nuestra energía, sueño, peso y longevidad", asegura Molina.

"Los ritmos circadianos son relojes biológicos que sincronizan procesos como el apetito, el sueño y la vigilia, la digestión y el metabolismo. La luz solar regula estos relojes", enfatiza.

"Cuando la exposición al sol es regular y progresiva, fortalece el sistema inmunológico, mejora la producción de vitamina D y optimiza las funciones metabólicas, pero si es esporádica y excesiva, como exponerse bruscamente al sol en las vacaciones de verano después de pasar todo el año en interiores, entonces puede aumentar el riesgo de daño en la piel", advierte.

Y, según esta especialista, el posible daño a la piel no depende solo de nuestra exposición al sol, sino también de la "mala alimentación, el exceso de luz artificial, la falta de contacto con la naturaleza y los desajustes en los ritmos circadianos, factores del estilo de vida moderno que afectan la capacidad de la piel para manejar la radiación solar de manera natural".

Por otra parte, la luz solar aumenta la secreción de serotonina u "hormona del

bienestar", una sustancia relacionada con las emociones que influye en la salud del intestino, mientras que exponerse a la luz artificial por la noche altera la producción de melatonina y contribuye a los trastornos del estado de ánimo", añade.

RECONCILIARNOS CON EL SOL DE MANERA INTELIGENTE

"La clave para una salud óptima no está en huir del Sol, sino que radica en reconciliarnos con esta energía, en recuperar nuestros ritmos naturales y nuestra relación con la luz", señala Molina.

Considera que "más que evitar el sol, necesitamos reaprender a tomarlo de forma inteligente, sincronizándonos con los ritmos naturales, comenzando con la luz del amanecer".

"Introducir en nuestra vida diaria pequeños ajustes, como exponernos a la luz solar por la mañana, reducir la luz artificial por la noche, elegir alimentos que respeten nuestra biología y comer solamente en horas de luz y no por la noche, contribuye a mejorar nuestra salud sin renunciar al mundo moderno", apunta.

"Exponerse al sol al amanecer activa de forma natural la producción de

la hormona cortisol, que despierta el cuerpo y prepara el sistema digestivo para recibir alimentos", señala.

"Cenar cuando ya no hay luz natural —de noche y en un entorno iluminado artificialmente— interfiere con nuestras señales biológicas, afecta la producción de melatonina y contribuye a sufrir trastornos metabólicos, como la obesidad, la diabetes tipo 2 e incluso el insomnio", añade Molina.

Explica que la vitamina D, que nuestro organismo produce al exponernos al sol, es clave para el sistema inmunológico, los huesos y la prevención de enfermedades autoinmunes, e influye en la calidad del sueño, en el estado de ánimo y en la función mitocondrial, que es el motor energético de nuestras células.

"De hecho, la luz solar es un nutriente ancestral que hemos olvidado. No solo comemos con la boca; también 'comemos luz' a través de la piel y los ojos", enfatiza.

CLAVES PARA APROVECHAR LA LUZ SOLAR: LA "GRAN SANADORA"

1.- Sal al sol cada mañana al amanecer. "Aunque solo sean 10 minutos, expón tu piel y tus ojos (sin gafas de sol) a la luz natural. Esto despierta tus ritmos circadianos y mejora tu energía y estado de ánimo", recomienda.

2.- Evita las pantallas y luces LEDs por la noche. "Cambia a luces rojas tras el atardecer, y usa gafas que filtren la luz azul si tienes que trabajar o usar el móvil", aconseja.

3.- Prioriza alimentos ancestrales. "Come aquellos alimentos que tu abuela reconocería: carnes, huevos, pescados, mariscos y grasas saludables y evita los productos ultraprocesados. Intenta comer alimentos de ganadería extensiva, de pasto y salvajes, de una procedencia conocida, evitando los envasados en bandeja. Busca lo fresco: más mercado y menos supermercado", sugiere.

4.- Camina descalzo cuando puedas. "También abraza un árbol y a los animales que conviven contigo en casa (perros y gatos). Esto ayuda a regular el sistema nervioso y mejora el sueño. Es un intercambio de energías que nuestras células necesitan", explica.

5.- Escucha tus ritmos biológicos. "No todos los días necesitas comer lo mismo ni a la misma hora. Aprende a identificar el hambre real, y ayuna cuando no tengas apetito. Permítete los momentos de 'no hacer nada', que son importantes y otra forma de 'hacer'. Los momentos contigo mismo, son parte de la Dieta Solar, y si los vives al Sol su beneficio se multiplica", concluye.