

Laboratorio Ottaviani te recomienda disfrutar del sol para mejorar tu salud física y emocional

31 agosto, 2024



Salir al aire libre en un día de sol beneficia el corazón, el ánimo y el sistema inmune. La vitamina D y la serotonina mejoran tu salud física y emocional.

No hace falta “achicharrarse” al sol, en realidad es lo contrario. Salir al aire libre en un día soleado ayuda a: mejorar el ánimo, bajar la presión arterial, fortalecer los huesos y el sistema inmunológico, entre otros beneficios.

La luz directa del sol hace que nuestro cuerpo produzca vitamina D, un poderoso nutriente que necesitamos para absorber el calcio y el fósforo de los alimentos, minerales

vitales para tener huesos, dientes y músculos sanos. Además, estudios más recientes indican que la vitamina D podría tener relación directa en la prevención de enfermedades como algunos tipos de cáncer, y algunas autoinmunes.



La época ideal para disfrutar al aire libre.

Es muy importante salir a tomar sol para “ganar” vitamina D, ya que si bien este nutriente está en alimentos como los huevos, la leche y el pescado, lo que podemos consumir no es lo suficiente.

Muchos más beneficios del sol: serotonina a full

La luz del sol ayuda a nuestro cerebro a liberar serotonina, una hormona que mejora nuestro estado de ánimo, haciendo que también nos sintamos más tranquilos y concentrados. Y nos da una sensación de bienestar generalizada.

Laboratorio [Ottaviani te recomienda](#)

Tomar sol, poco y con frecuencia. No se trata de estar asoleándose todo el día, al contrario: según los estudios, la mayor parte de vitamina D se produce apenas salimos al sol. Así que, lo ideal es salir un rato, disfrutarlo y ser prudente, sobre todo para evitar efectos negativos, como las quemaduras. Además, si tenés piel sensible, consultá sobre la

protección que es recomendable usar.

Otra recomendación es exponer más piel al sol, así que, ahora que vienen los días lindos, arremangate o ponete “los cortos” para exponer antebrazos y piernas.



Los paisajes de Valle de Uco agregan un plus al beneficio de salir al aire libre.

Así que este finde aprovechemos de salir a disfrutar del sol. Además, en nuestra zona, hay un plus muchísimo mayor: los bellos paisajes y la gente amigable.

Sol, aire libre, bellos paisajes y gente amigable: una buena receta para recargar las pilas y ser un poco más feliz!

CONTENIDO RELACIONADO

[¿Cansancio? ¿Ansiedad? ¿Depresión? ¿Otros síntomas sin causa aparente? Un buen análisis clínico puede ayudarte](#)