

Una exposición moderada al sol, aliada del bienestar y de la vista, según AORA Health

Mejora de la agudeza visual y reducción del riesgo de desarrollar miopía, son algunos de los posibles beneficios del sol en la vista. La exposición solar debe realizarse siempre con precaución, para evitar efectos negativos en la piel y el sistema ocular. La incorporación de sustancias naturales al organismo, como la Luteína, ayuda a proteger la vista frente a los radicales libres

Con la reciente llegada de la primavera, aumenta el tiempo de exposición al sol, que proporciona importantes beneficios para la salud y, en concreto, para la vista, siempre que se realice con precaución y de forma moderada.

La luz solar es necesaria para la salud y el bienestar, porque proporciona vitamina D (más del 50% de la población española sufre déficit de vitamina D y el porcentaje se incrementa al 80%, en el caso de personas mayores), que es importante para la absorción del calcio y el fortalecimiento de los huesos. Además, según Harvard Health Publishing, el sol mejora el estado de ánimo y reduce el estrés, gracias a la producción de endorfinas y produce beneficios en la piel, como la mejora en casos de psoriasis y acné, de acuerdo con los datos de la Academia Americana de Dermatología.

Pero, algunos de los beneficios más sorprendentes y quizá desconocidos para la población, de una exposición controlada y moderada al sol, se producen en la vista. Según el Kellogg Eye Center de la Universidad de Michigan, el sol puede ayudar a mejorar la visión, aumentando la producción de dopamina en el ojo, lo cual puede mejorar la agudeza visual y la percepción del contraste. Además, la Academia Americana de Oftalmología sugiere, en algunos de sus estudios, que la exposición moderada al sol puede reducir el riesgo de desarrollar miopía en los niños y adultos jóvenes.

Sin embargo, la exposición solar debe realizarse tomando las debidas precauciones, ya que la radiación ultravioleta (UV) excesiva es perjudicial para la piel, puede provocar quemaduras, envejecimiento prematuro, enrojecimiento y descamación, así como riesgo de padecer cáncer de piel.

En el caso de la vista, una exposición prolongada al sol puede provocar cataratas y queratitis actínica, una afección que produce inflamación y dolor en la córnea.

Para evitarlo es importante limitar la exposición al sol durante las horas pico de radiación UV (entre las 10:00 y las 16:00), usar ropa apropiada, gafas y protector solar, así como tomar medidas para proteger la piel y los ojos, afrontando de forma adecuada los próximos meses.

Otro factor de prevención adicional es la incorporación al organismo de sustancias antioxidantes naturales como la Luteína, que protege los ojos frente a los radicales libres o la naranja sanguina, que protege la piel y mejora la producción de colágeno, además de proteínas, lípidos, vitaminas y

minerales.

AORA Health, laboratorio español especializado en la creación de nutracéuticos de alto valor, contribuye a esta protección de la piel y la vista frente a las radiaciones solares, con la nueva fórmula de AORA Antiaging, un regenerador antiedad, de última generación, que es único porque aporta, además, protección ocular para contrarrestar el proceso de todos los síntomas del envejecimiento.

Estos efectos positivos se logran gracias a la composición del producto, una combinación exacta y precisa de sustancias naturales, como el complejo AORA EYE (Luteína, Vitamina E, Zinc y extracto de pimienta negra), destinado a prevenir el fotoenvejecimiento ocular y AORA AGING (Colágeno y Elastina hidrolizados, Ácido Hialurónico, extracto de naranja sanguina, Vitamina C y ceramidas), destinado a prevenir el envejecimiento de la piel.

Según Gonzalo Peñaranda, CEO de AORA Health: "hemos reformulado AORA Antiaging, ampliando su efecto protector frente a las radiaciones solares sobre la piel y, también, sobre la visión. Trabajamos de forma constante en la investigación y desarrollo de productos que aporten bienestar, con resultados garantizados en ensayos clínicos y con sustancias naturales, que no producen efectos secundarios".

Datos de contacto:

Noelia Perlacia
606305057

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>