

Media hora de exposición diaria al sol reduce a la mitad el riesgo de esclerosis múltiple

Publicado el: 19-01-2023

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes que pasan 30 minutos diarios al aire libre bajo el sol pueden reducir a la mitad el riesgo de desarrollar esclerosis múltiple, sugiere una nueva investigación.

Los investigadores compararon a más de 300 niños, adolescentes y adultos jóvenes con esclerosis múltiple de 3 a 22 años frente a 500 participantes pareados sin esclerosis múltiple.

Después de ajustar según los factores de riesgo de esclerosis múltiple, los participantes que pasaron en promedio 30 minutos a 1 hora al aire libre durante el verano anterior tenían un 52% menos de probabilidades de desarrollar esclerosis múltiple en comparación con aquellos que pasaban menos de 30 minutos al aire libre al día. Además, aquellos que pasaron de 1 a 2 horas al aire libre todos los días tenían un riesgo 81% menor de contraer esclerosis múltiple.

"Descubrimos que pasar entre 1 y 2 horas al aire libre al día proporcionaba el mayor beneficio, pero pasar tan solo 30 minutos al aire libre al día puede reducir el riesgo de esclerosis múltiple aproximadamente a la mitad", declaró en un comunicado de prensa la Dra. Emmanuelle Waubant, Ph. D., co-investigadora y profesora de neurología en *University of California San Francisco Weill Institute for Neurosciences* en San Francisco, Estados Unidos.

"La conclusión es que pasar más tiempo al aire libre bajo el sol puede ser útil para prevenir [una] enfermedad autoinmune como la esclerosis múltiple", dijo a *Medscape Noticias Médicas*.

Investigación "significativa"

Aunque la aparición de la esclerosis múltiple suele ocurrir entre los 20 y los 50 años, entre el 3% y el 5% de las personas con esclerosis múltiple comienzan a experimentar síntomas antes de los 18 años, señalaron los investigadores.

La etiología de la esclerosis múltiple "se entiende como una combinación de predisposición genética, exposiciones infecciosas y otros factores de riesgo ambientales y conductuales", escribieron.

Algunos factores ambientales de riesgo para la esclerosis múltiple de inicio en la edad adulta son una baja exposición al sol, una baja exposición a la radiación ultravioleta y un bajo nivel de vitamina D, con un mayor riesgo asociado con una "exposición insuficiente al sol en la infancia".

Las investigaciones previas se han centrado principalmente en poblaciones adultas, dijo la Dra. Waubant.

El estudio de los aspectos genéticos y ambientales de la esclerosis múltiple en niños en el estudio actual fue "muy significativo" porque los investigadores pudieron acercarse más al tiempo de exposición que en los estudios de esclerosis múltiple en adultos, lo que les permitió tener información más detallada, agregó.

Los investigadores analizaron datos de un estudio multicéntrico de casos y controles que investigaba los factores de riesgo ambientales de la esclerosis múltiple pediátrica.

Exposición al sol y radiación ultravioleta

El objetivo de los investigadores era "examinar las asociaciones de la exposición al sol (medida como el tiempo pasado al aire libre) y la exposición a la radiación ultravioleta (medida como dosis de radiación ultravioleta) con el riesgo de esclerosis múltiple pediátrica".

Los 332 participantes del estudio con esclerosis múltiple tenían una mediana de duración de la enfermedad de 7,3 años, una edad promedio de 15,9 años y el 63,3% eran mujeres. Debían tener un diagnóstico de esclerosis múltiple o síndrome clínico aislado antes de los 18 años y que hubieran transcurrido menos de 4 años del inicio de los síntomas.

Estos participantes se compararon con 534 individuos de la misma edad y sexo sin esclerosis múltiple (59% mujeres; mediana de edad: 15,4 años).

Los niños con esclerosis múltiple no se diferenciaron del grupo control en raza, época de nacimiento o color de piel. Sin embargo, los niños con esclerosis múltiple tenían más probabilidades de haber estado expuestos al humo del tabaco durante su primer año de vida y más probabilidades de haber tenido sobrepeso alguna vez.

Se preguntó a los participantes o sus padres o tutores cuánto tiempo pasaban al aire libre a diario a distintas edades y cuánto tiempo habían pasado durante el año anterior.

Los niveles séricos de 25-hidroxivitamina D y anticuerpos contra el antígeno de la cápside viral del virus de Epstein-Barr fueron más altos en el grupo con esclerosis múltiple en comparación con el grupo control.

Riesgos, beneficios

Durante el verano anterior al estudio, el 19% de las personas con esclerosis múltiple informaron haber pasado menos de 30 minutos al aire libre, frente al 6% de aquellos sin la enfermedad.

Los investigadores encontraron correlaciones significativas entre el desarrollo de esclerosis múltiple y las diversas medidas de tiempo pasado al aire libre, con coeficientes de correlación de Pearson (r) que van desde 0,25 a 0,84 ($p < 0,001$), así como medidas de radiación ultravioleta ambiental ($r = 0,76$, $p < 0,001$).

Por otro lado, el tiempo al aire libre se correlacionó inversamente con la dosis de radiación ultravioleta ambiental en el verano más reciente ($r = -0,15$ y $-0,17$; $p < 0,05$).

Los niveles de anticuerpos contra el antígeno de la cápside viral del virus de Epstein-Barr se correlacionaron con la edad ($r = 0,23$, $p < 0,001$), mientras que el sobrepeso se correlacionó inversamente con la concentración sérica de 25-hidroxivitamina D ($r = -0,15$, $p = 0,001$).

Sin embargo, la concentración sérica de 25-hidroxivitamina D se correlacionó con la educación de la madre ($p < 0,001$), el color de la piel del niño ($p < 0,001$) y el tiempo que pasó en interiores en el verano más reciente ($p < 0,05$).

En el modelo totalmente ajustado, en comparación con pasar menos de 30 minutos al aire libre durante el verano más reciente, pasar un mayor tiempo al aire libre se asoció con una marcada

reducción en las probabilidades de desarrollar esclerosis múltiple.

Los investigadores encontraron una relación dosis-respuesta, con quienes pasaban de 30 minutos a 1 hora con un 52% menos de probabilidades de desarrollar esclerosis múltiple, mientras que pasar de 1 a 2 horas afuera redujo las probabilidades de esclerosis múltiple en un 81%.

Tiempo diario al aire libre	Odds ratio ajustado	<i>p</i>
	(Intervalo de confianza de 95%)	
30 minutos a 1 hora	0,48 (0,23 a 0,99)	0,05
1 a 2 horas	0,19 (0,09 a 0,40)	< 0,001

Los investigadores informaron que pasar más de 2 horas bajo el sol no proporcionó ningún beneficio adicional.

Una dosis más alta de radiación ultravioleta ambiental en verano "también mostró protección para esclerosis múltiple" (*odds ratio* ajustado: 0,76 por kJ/m²; IC 95%: 0,62 a 0,94; *p* = 0,01), escribieron los investigadores.

Notablemente, el uso de protección solar en el verano más reciente no se asoció significativamente con las probabilidades de desarrollar esclerosis múltiple.

La Dra. Waubant sugirió dos posibles razones para estas asociaciones: el efecto de la exposición al sol sobre los niveles de vitamina D y el efecto inmunomodulador de la luz ultravioleta a través de la piel, que tiene un efecto antiinflamatorio.

Señaló que brindar orientación con respecto a las cantidades óptimas de luz solar y al mismo tiempo sopesar los riesgos y los beneficios es "un desafío", ya que la exposición excesiva al sol sin protección también conlleva riesgos. La Dra. Waubant agregó que pasar más de 2 horas al aire libre al día no redujo más el riesgo de esclerosis múltiple, en comparación con 1 a 2 horas de exposición al aire libre.

¿Una relación causal?

Al comentar sobre el estudio para *Medscape Noticias Médicas*, Helen Tremlett, Ph. D., profesora y presidenta de investigación en Neuroepidemiología y Esclerosis Múltiple en *University of British Columbia*, en Vancouver, Canadá, estaba "impresionada con los métodos rigurosos de los investigadores", que fueron detallados y cuidadosos.

También "pensaron en las implicaciones", agregó Tremlett, que no participó en la investigación.

Señaló que si "realmente existe aquí una relación causal, sugiere que practicar una exposición solar segura podría reducir el riesgo de esclerosis múltiple".

Tremlett agregó que los investigadores "reconocen que practicar la exposición al sol de forma segura puede ser un desafío, pero [ellos] guían a la audiencia con cuidado a través de eso, aconsejando un tiempo regular bajo el sol, al menos 30 minutos al día en verano".

Los investigadores también señalan la importancia de usar protección solar según sea necesario,

"lo que podría ser particularmente recomendable para las personas con alto riesgo de desarrollar esclerosis múltiple; por ejemplo, aquellos con un familiar de primer grado con esclerosis múltiple ", concluyó Tremlett.

Fuente: <https://netsaluti.com>