

# *El regulador de emociones gratuito: nuestro Sol*

ANA CAROLINA ABBOTT

Académica Instituto de Ciencias Naturales UDLA, sede Viña del Mar

El Sol es la estrella central del sistema solar y gracias a él es posible la vida en nuestro planeta. Sabemos que es el responsable de que crezcan las plantas, pero lo que no se menciona habitualmente es que, junto con la fotosíntesis y permitir la respiración de las plantas en la tierra y algas en el agua, esta reacción libera el oxígeno que respiramos.

Asimismo, está relacionado con otros procesos que mantienen a las personas sanas. La síntesis de vitamina D en el cuerpo, asociada a la salud de los huesos, ocurre a partir de moléculas grasas presentes en la piel que, al recibir la luz solar, se modificarán para que podamos generar esta importante vitamina. Pero de lo que no hablamos mucho, y especialmente relevante en tiempos donde la salud mental del país se ha visto particularmente afectada, es que también el Sol es clave para nuestro estado de ánimo.

Esta estrella es uno de los reguladores del reloj biológico, lo que permite que tengamos un correcto funcionamiento corporal, liberación de algunas hormonas en ciertos momentos del día y también el estado de vigilia y atención. Junto con ello, la exposición a la luz solar se relaciona directamente con la síntesis de un neurotransmisor llamado serotonina, que regula las emociones y también la capacidad de atención. La falta de esta luz conlleva desajustes en el reloj biológico y a una disminución en los niveles de serotonina que, si son sostenidas, en algunas personas incluso podría causar estados depresivos que si no son tratados a tiempo podrían necesitar apoyo farmacológico y terapéutico. El llamado entonces es a utilizar (en horarios seguros) este regulador de emociones gratuito, aprovechar el día y recibir los rayos de luz del Sol que siempre ha estado y estará junto a nuestro planeta por al menos unos 5.000 millones de años más.