

El beneficioso y desconocido efecto del sol en tu intestino.

Un estudio pionero sugiere que la luz UVB es capaz de modular la composición del microbioma intestinal en humanos.

Un estudio pionero ha descubierto que la exposición al sol altera el microbioma intestinal. La investigación, publicada en la revista «Frontiers in Microbiology», sugiere que la vitamina D media en este cambio, lo que podría ayudar a explicar el efecto protector de la luz UVB en enfermedades inflamatorias como la esclerosis múltiple(EM) y la enfermedad inflamatoria intestinal(EII).

La exposición al sol, los niveles de vitamina D y la mezcla de bacterias en nuestro intestino están asociados con el riesgo de afecciones inflamatorias como la EM y la EII. Los científicos plantean la hipótesis de que sea una cadena causal la que una los tres factores.

Se sabe que la exposición a los rayos UVB en la luz solar impulsa la producción de vitamina D en la piel, y estudios recientes sugieren que la vitamina D altera el microbioma intestinal, pero esta hipótesis solo se había demostrado en roedores. Sin embargo, que los UVB causan cambios en el microbioma intestinal, a través de la producción de vitamina D, solo se había demostrado en roedores.

En un nuevo estudio piloto clínico, los investigadores probaron el efecto de la exposición de la piel a los rayos UVB en el microbioma intestinal humano. Las voluntarias sanas recibieron tres sesiones de un minuto de exposición a luz UVB de cuerpo completo en una sola semana. Antes y después del tratamiento, se tomaron muestras de heces para analizar las bacterias intestinales, así como muestras de sangre para determinar los niveles de vitamina D.

La exposición de la piel a la luz UVB aumentó significativamente la diversidad microbiana intestinal, pero solo en sujetos que no estaban tomando suplementos de vitamina D durante el estudio, que se realizó en invierno.

«Antes de la exposición a los rayos UVB, estas mujeres tenían un microbioma intestinal menos diverso y equilibrado que las que tomaban suplementos regulares de vitamina D», señala el profesor Bruce Vallance, quien dirigió el estudio de la Universidad de Columbia Británica. «La exposición a UVB aumentó la riqueza y la uniformidad de su microbioma a niveles indistinguibles del grupo suplementado, cuyo microbioma no cambió significativamente», añade.

El mayor efecto fue un aumento en la abundancia relativa de bacterias Lachnospiraceae. «Estudios anteriores han relacionado la abundancia de Lachnospiraceae con el estado de la vitamina D del huésped», agrega Vallance. «También encontramos una correlación con los niveles de vitamina D en sangre, que aumentaron después de la exposición a los rayos UVB», asegura.

Esto indica que la vitamina D interviene, al menos en parte, en los cambios en el microbioma intestinal inducidos por los rayos UVB. Los resultados también mostraron cierto acuerdo respecto a los estudios con UVB en ratones, como un aumento de Firmicutes y una disminución de Bacteroidetes en el intestino después de la exposición.

«En este estudio mostramos datos nuevos y emocionantes de que la luz UVB es capaz de modular la composición del microbioma intestinal en humanos, supuestamente a través de la síntesis de vitamina D», resume Vallance.

El estudio no está diseñado para mostrar el mecanismo exacto por el cual ocurren los cambios en el microbioma, pero se sabe que tanto la luz UVB como la vitamina D influyen en el sistema inmunitario. «Es probable que la exposición a la luz UVB altere de alguna manera el sistema inmune en la piel inicialmente, y luego, de manera más sistémica, afecta a cuánto de favorable es el

ambiente intestinal para las diferentes bacterias», sugiere Vallance.

«Los resultados de este estudio tienen implicaciones para las personas que se someten a fototerapia con UVB e identifica un nuevo eje piel-intestino que puede contribuir al papel protector de la exposición a la luz UVB en enfermedades inflamatorias como la EM y la EII», concluye el director del estudio.

Fuente:

https://www.abc.es/salud/abci-beneficioso-efecto-intestino-no-conocias-201910241417_noticia.html