

**Jornal Regional/  
Portal Regional  
muito mais  
digital**

**Comercial e Redação:**  
(18) 99764-1912

**Assinaturas:**  
(18) 99180-8742

**E-mails:**  
jornalismo@portalregional.net.br  
comercial@portalregional.net.br  
atosoficiais@portalregional.net.br

**Jornal Regional**  
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

**CNPJ**  
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.  
292.119.846.111

**Rua:**  
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42

**Bairro:**  
Frei Moacir I

**Representante em  
São Paulo:** Revesp

**Diretor:** José Fernando Pereira  
dos Santos

**Jornalista Responsável:**  
Gilmar Pinatto  
(Mtb 24051)

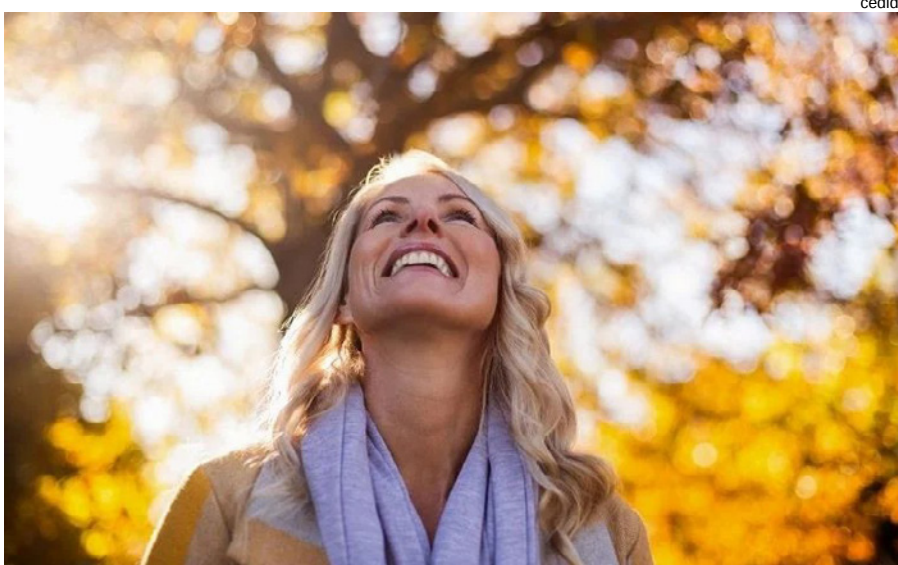
## Sol: Vilão ou herói ?

LÍRIA ALVES DE SOUZA:  
MUNDOEDUCAÇÃO.UOL.COM.BR

Como diz o famoso ditado, “existem as duas faces da moeda”. Como tudo na vida, o exagero é que prejudica, e com o sol não seria diferente: estudos mostram que tomar sol na medida certa pode ser muito saudável.

É difícil acreditar, já que o que mais se divulga é sobre os cuidados com o sol, mas o que não se deve esquecer é do período recomendado para banhos de sol e evitar os exageros para o benefício não se reverter em uma indesejável insolação.

Você já deve estar curioso para saber: o que de tão especial existe nos raios



### Vitamina D está presente nos raios solares

solares? Trata-se da vitamina D presente nos raios de nosso astro principal. Essa vitamina está envolvida em diversas funções de nosso corpo, como por exemplo, funcionamento da musculatura, atividade imunológica, fortalecimento de ossos, desenvolvimento embrionário, entre

outras. E o melhor: essa vitamina é acessível a quem quiser e em praticamente todos os dias.

A vitamina D é ativada no organismo através das partículas de colesterol presentes nos alimentos que ingerimos, colesterol presente em alimentos calóricos

como a pizza, por exemplo. Quando estas partículas se fazem presente em nosso corpo colaboram para a formação do composto 7-dehidrocolesterol, esse se desloca para a epiderme, que é a camada mais externa de nossa pele. Quando temos contato com os raios ultravioletas do tipo B (UVB), estes penetram na pele modificando a molécula de 7-dehidrocolesterol presente, transformando-a em vitamina D.

É seguindo estes passos que nosso organismo sintetiza a vitamina D, com um “empurrãozinho” do sol é possível obter uma substância essencial para o organismo.

09  
qua



↓ 18°  
↑ 34°

0%

Sol com algumas nuvens. Não chove.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite