

# Dosisol viene a suplir los déficits derivados de la falta de insolación solar

LA PRESENCIA DE SOL O NO INFLUYE EN CASI TODOS LOS PROCESOS METABÓLICOS DE NUESTRO ORGANISMO. AHORA, AREAFAR PROPORCIONA ESA DOSIS DIARIA DE SOL QUE NECESITAMOS CON DOSISOL. ÉSTE ES UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO EN CÁPSULAS A BASE DE RHODIOLA, ZINC, VITAMINA D Y MELATONINA QUE BUSCA PREVENIR LAS CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE INSOLACIÓN SOLAR EN ÁMBITOS TAN PRIMORDIALES COMO LA SALUD MENTAL, LA RESISTENCIA ANTE EL ESTRÉS FÍSICO Y MENTAL, LA INMUNOLOGÍA, LA ASTENIA, EL RELOJ BIOLÓGICO, EL DESEO SEXUAL O EL TEMA HORMONAL.



**A**reafar lanzó en Infarma Madrid 2024 un producto exclusivo para la farmacia: Dosisol. Éste es un complemento alimenticio en cápsulas a base de rhodiola, zinc, vitamina D y melatonina, cuyo objetivo es proporcionar la dosis diaria de sol que el organismo necesita. En ese sentido, ayuda a paliar los efectos de la radiación solar insuficiente, ya sea por el uso de protección solar o por una baja exposición al sol.

**Pedro Tocabens**, *director científico de Niufarma*, la parte de I+D de Areafar, nos indicó en Infarma que Dosisol surgió por una necesidad social. *"Somos muy conscientes de que debemos protegernos del sol, porque éste puede dañar nuestra piel y es responsable de enfermedades como el cáncer de piel de una forma muy intensa, y cada vez más",* dijo. *"¿Qué ocurre? Que el sol interviene en nuestra salud de una forma extraordinaria. En muchos aspectos, es imprescindible. De ahí que los médicos, incluso, recomendemos un tiempo mínimo de exposición al sol sin protección para podernos aprovechar de todos sus beneficios. Pero, realmente, no se suele hacer. De hecho, nos encontramos con muchas dificultades a la hora de observar las consecuencias de este déficit de sol",* explicó. Apuntó que, por ejemplo, el déficit de insolación por distintos motivos está relacionado con la salud mental. También es fundamental en ámbitos como el hormonal, lo que denominamos 'reloj biológico' o en el aspecto sexual. Todo ello, porque *"la presencia de sol o no influye en casi todos los procesos metabólicos de nuestro organismo"*. En el caso del metabolismo de la grasa, se produce más en la noche que en el día. De ahí que los hipolipemiantes haya que tomarlos de noche.

Por otro lado, "una baja insolación conlleva una menor capacidad inmunológica". Está vinculado con la presencia o no de vitamina D. De acuerdo con sus palabras, "esto es una pandemia, hasta en España, donde tenemos casi 3.000 horas de sol al año".

"Precisamente, esto es lo que nos preocupa. La salud mental, el reloj biológico, la inmunología, todo el tema hormonal, la libido, etcétera. ¿Qué hicimos? Generar un producto que viniera a suplir, en la medida que fuera posible, todos estos déficits derivados de esta falta de insolación", comunicó. Repasó con IM Farmacias los ingredientes que Dosisol contiene.

### Rhodiola

De la rhodiola, comentó que es un potente adaptógeno. Es decir, "ayuda a nuestro organismo a adaptarnos a circunstancias de estrés no previstas en lo fisiológico". Sostuvo que posee muchísimos efectos. Uno muy importante es en la salud mental, porque "tiene la capacidad de favorecer la formación de serotonina, que es la hormona de la felicidad". Además, disminuye el cortisol, que es la hormona del estrés. Resumió que favorece una mayor resistencia a la fatiga mental, una mayor resistencia al estrés, y mejora las funciones cognitivas. "Aumenta la serotonina y la melatonina, que son dos componentes básicos para todo el tema de ansiedad y depresión", añadió. Por tanto, este complemento alimenticio beneficia igualmente el dormir bien. "No solo es que mejore la vitalidad o diferentes funciones cognitivas o psiconeurológicas, sino que, además, ayuda con la melatonina, que ayuda a generar que nuestro reloj biológico funcione de una forma adecuada", subrayó. Así, su *Rhodiola Rosea* mejora el estado de ánimo al aumentar los niveles de serotonina.

### Melatonina

El segundo de los ingredientes es precisamente la melatonina. Regula el ciclo sueño-vigilia. "Tiene un efecto antioxidante muy relevante y ayuda a resolver problemas de degeneración de la piel, sobre todo frente a insolaciones producidas por los rayos ultravioleta de sol", detalló Tocabens. Ayuda a prevenir y reparar lesiones en la piel. A su vez, la melatonina se asocia a tratamientos antidepresivos. "Dosis bajas de melatonina reducen los síntomas de la depresión, y eso es porque la melatonina ayuda a dormir y Dosisol nos ayudará a descansar mejor", aseveró. Regula, entre otros, el proceso metabólico de las grasas. También de la formación de hormonas. Insistió en que la melatonina es fundamental. Se está asociando a tratamientos para la depresión leve y moderada. Avisó de que, conforme vamos ganando en años, va disminuyendo y es necesario aportarla.

### Vitamina D

Por otro lado, "bajas cantidades de vitamina D en los análisis es igual a menos dosis de serotonina, con lo cual hay una asociación clara en déficit de vitamina D con toda la salud mental". Hay una correlación directa entre dosis de vitamina D y dosificación de serotonina. Esto hace que la vitamina D, que la conocemos todos para evitar la osteoporosis, para la absorción del calcio, tenga muchísimo más efectos. Ésta mejora el sistema inmunitario y los procesos de división celular. Contribuye a que la rhodiola y la melatonina tengan una mayor capacidad de formación de los neurotransmisores, del

triptófano, etcétera, como en sí de la serotonina, "que es fundamental para paliar la depresión, porque al final la depresión tiene muchos orígenes, pero todos convergen en una causa, que es un déficit de serotonina". Remarcó que "todo lo que sea aportar, de una forma directa e indirecta, serotonina, es favorecer el concepto general que ahora conocemos como salud mental".

### Zinc

Por último, el zinc, que mantiene normales los niveles de testosterona (para la fertilidad y la reproducción) y la función cognitiva. "Participa en más de 200 ciclos metabólicos de las células. Es un antioxidante maravilloso. Ayuda a reparar la piel y los anejos, las uñas y el pelo. Todo el daño que se provoca por insolaciones no controladas puede ser reparado por el zinc", completó. Hay trabajos que relacionan bajas dosis de zinc con infertilidad.

La dosificación en Dosisol está estudiada, tal y como describió Tocabens, para conseguir los efectos deseados sin tener efectos colaterales y que se pueda tomar a largo plazo. El público objetivo es toda la población, excepto embarazadas o lactantes. Se puede tomar "toda la vida, ininterrumpidamente, porque la dosis está pensada para eso".

**Julia Pérez**, responsable de marketing de Areafar, expresó que, con los productos que van desarrollando, creen muchísimo en la farmacia porque son muy completos, pero a la vez complejos y se tienen que explicar. No son productos de gran consumo, de impulso. "Para explicar este producto necesitamos un farmacéutico, que es el que entiende muy bien cada ingrediente y conoce sus propiedades, a la vez que sabe explicar todos los beneficios del producto", razonó. Puso en valor el que, cuando la gente acude a la farmacia, está buscando un consejero.

En Areafar, conocen prácticamente a todos los *players* del mercado, y una de las cosas que se planteaban es que "hay muchísimas necesidades que van surgiendo", que no están cubiertas, y por ello lanzan productos que pongan el foco en dar solución a problemas que se están reflejando en la sociedad. Su *Inmunicaps*, que está especialmente formulado para contribuir al funcionamiento normal del sistema inmunitario gracias a la Jara Canosa, las vitaminas C, D y zinc, fue lo mismo. "La Covid-19 existió. Estuvimos encerrados. Después, no se ha acabado en el sentido de que los virus van mutando y van surgiendo nuevas necesidades", reflexiona. En esta empresa, apuestan totalmente por la prevención. +

