

# El Astro Rey: Importancia del Sol para la vida



**D**esde las primeras horas de la mañana, todo el planeta es guiado por un astro celeste, el Sol, también llamado nuestro astro rey. El sol es una estrella, es decir un cuerpo celeste gigante, que está compuesto principalmente por hidrógeno y helio, que produce luz y calor, y es la estrella principal de un sistema planetario que lleva su nombre, el Sistema Solar, que a su vez es una pequeña fracción de la Vía Láctea, nuestro pequeño vecindario en el universo. Se encuentra a unos 150.000.000 km de distancia de la Tierra y la energía del sol solo tarda alrededor de 8 minutos para llegar a la Tierra.

El Sol es la fuente energética principal de nuestro planeta, proveyendo luz, calor y energía a plantas, animales, seres humanos y procesos del sistema terrestre, debido a esto podemos afirmar que la vida en nuestro planeta no sería posible sin el sol. Es un recurso imprescindible para funciones que permiten diferentes ciclos biológicos pero también en las sociedades humanas.

Al calentar a la Tierra, el sol provee a nuestro planeta la temperatura adecuada que hace posible que habiten los seres vivos en él. Además, la luz solar es parte esencial de procesos vitales como por ejemplo la fotosíntesis en las plantas que utilizan la luz solar, el dióxido de carbono y el agua para obtener energía química y oxígeno que pueden ser aprovechado por el ecosistema.

En el caso de los animales, el sol provee luz, orientación y determina sus actividades y rutas. También es indispensable para animales como los reptiles que dependen de la temperatura del ambiente para regular su temperatura corporal. Para otros animales, su temporada de reproducción es afectada por la luz solar. En el caso de las tortugas, el sexo de esta especie es determinado por el calor de la arena donde se depositan sus huevos, que viene dado por los rayos del sol.

Para los seres humanos, nuestra salud necesita al sol para equilibrarse. El sol es nuestra fuente por excelencia para la **síntesis de vitamina D** (necesaria para el metabolismo del calcio y el fósforo), la circulación sanguínea, fortalecer nuestro sistema inmune y nuestro sistema hormonal. Estos procesos también están presentes para algunos animales.

Además de la acción directa sobre el cuerpo de los organismos vivos, el Ser Humano aprovecha el sol como fuente energética transformada, con el gran beneficio de que el sol es una fuente de energía renovable e ilimitada. De las energías renovables, la más utilizada es la energía solar a través de los sistemas fotovoltaicos. Los paneles solares reciben la luz solar de forma directa y la convierten generando una corriente eléctrica. También existe la energía termosolar, que es el tipo de energía que usa paneles o espejos que absorben el calor, lo transfieren a un fluido y lo conducen a través de un sistema de tuberías para su aprovechamiento como productor de electricidad (termoeléctrica) o doméstico.

Mañana, cuando vuelvas a ver al sol, recuerda todos sus beneficios y, tal como los animales hacen al iniciar el día, toma un baño de sol como fuente de salud antes de las 10:00 a.m o luego de las 4:00 p.m., ¡Tu sistema inmune te lo agradecerá!

*Redactado por Eladia Gesto de Jesús*

*¿Quieres tener  
más información?  
Escríbenos a:  
info@fundacionpropagas.do*

