

EL SOL: UN CÀLID AMIC?

Els dermatòlegs aconsellen amb insistència de tenir prudència en prendre el sol, i asseguruen que no hi ha cap manera innòcua de bronzejar-se. En alguns llocs dels hemisferis australs el problema és molt més greu amb la destrucció pràcticament total de la capa d'Ozó protectora (zona d' Austràlia i Nova Zelanda) sembla ser que degut a l'especial orografia de l' hemisferi sud (més muntanyós) i a l'ús de CFC (esprais)

Al nostre hemisferi la destrucció és parcial i en èpoques molt curtes de primavera/tardor, la capa d'ozó s'aprima força i el filtre natural de les radiacions nocives UVA i també UVB és insuficient per protegir-nos adequadament.

Els darrers estudis confirmen que el més perillós són els primers dies de sol, quan la pell després de mesos s'enfronta desprotegida a 3-4 hores d'insolació en el primer dia de platja .Els estudis han confirmat que aquestes primeres cremades indueixen més fàcilment el càncer cutani. (Universitat de Boston EUA Dra. Gilchrest)

En canvi, si les primeres exposicions són curtes, es dóna temps a la producció de melanina que bloqueja el pas de les radiacions perniciosos, i un bronzejat aconseguit lenta i progressivament sí que protegeix de les radiacions perniciosos .

A part de la directa implicació en l'augment de casos de càncer de pell, el sol envelleix prematurament la pell, així els dermatòlegs aconsellen posar sempre

factors de protecció adequats en exposicions de més de 20 minuts al dia (factors sempre superiors a 15)

Cal recordar que la sorra de la platja reflexa un 17% les radiacions, que els núvols només absorbeixen un 20% i deixen passar el 80% restant, que la neu reflexa un 80% de la radiació.

Cal evitar les hores de màxima radiació: de 12 a 16 h, ser rigorosos amb els nens que sovint estan més hores exposats (jugant) que els adults i que tenen més superfície de pell; una samarreta i un bon factor de protecció és indispensable, iniciar la temporada sempre amb petites estones 5,10,15,20 minuts i mai estar –hi més de 2 hores.

L'equip de la Dra. Gilchrest està intentant reproduir l'efecte protector dels UV, els investigadors han descobert que les cèl·lules danyades pel sol, tenen uns petits fragments de material genètic (pTpT o Nucleòsids de Timidina) i que en aplicar-los a la pell de cobais indueix un bronzejat amb efecte protector equivalent a un factor 6, si es pot desenvolupar en forma de crema o loció es podria aplicar uns dies abans d'anar a la platja i protegir-se eficaçment de les radiacions.

Xavier Burcet Dardé

metge