EL POU de la gallina
Revista manresana d'informació i opinió

Opinió | | Actualitzat el 25/09/2021 a les 07:50

La pell té memòria

L'estiu s'ha acabat i per a molts el sol deixa de ser una preocupació. Tenir el costum d'utilitzar protector solar només durant els mesos d'estiu comporta riscos que és important conèixer. El ventall de danys que el sol és capaç de produir a la nostra pell és ampli. Des de taques a reaccions al·lèrgiques, una major exposició al sol al llarg de la vida provoca sobretot danys a les fibres de col·lagen de la pell, principal responsable de l'aparició de les inoportunes arrugues que afegeixen anys a la vida. L'efecte potencial més perillós, però, és el càncer de pell. El melanoma -probablement el tumor cutani més conegut- no és el tipus més freqüent, però sí el més agressiu, ja que pot disseminar-se fins a arribar a altres òrgans en forma de metàstasi. Per contra, el carcinoma basocel·lular és el més freqüent tot i que el menys perillós perquè no té capacitat per estendre's. Un estudi sobre incidència de càncer cutani i mortalitat publicat a la revista *Actas Dermosifiliográficas* l'any 2016 indica que el melanoma és el tumor cutani associat a més mortalitat, amb una incidència global de 8,82 per cada 100.000 habitants i any a l'estat espanyol. Amb la recerca del bronzejat ideal com a estereotip de bellesa, l'increment de l'exposició al sol amb els anys ha fet que cada cop es diagnostiquin melanomes en persones més joves. És precisament a la joventut quan la pell és més prima, immadura i sensible, raó per la qual cal començar-hi a posar remei des de la infantesa, ja que diversos estudis confirmen que el factor més relacionat amb el desenvolupament de càncer de pell en l'edat adulta són les cremades patides durant els primers vint anys de vida.

El càncer de pell pot prevenir-se amb protectors solars, que cal començar a aplicar des dels primers sis mesos de vida i en qualsevol altra franja d'edat a partir d'aquest moment. Un error comú és pensar que n'hi ha prou amb posar-se'n només durant l'estiu. Però els experts recomanen l'ús de protecció molt alta al llarg dels 365 dies de l'any -especialment en persones de pells clares- inclosos els dies ennuvolats en els quals no hi ha rastre del sol, sense oblidar d'aplicar-la cada dues hores per tal que en perduri l'efecte. L'envàs de les cremes, gels o esprais que ens protegeixen del sol, de venda a farmàcies, inclouen sempre un número seguit de les lletres "SPF", que indiquen la protecció contra la coneguda radiació ultraviolada B (UVB). No obstant, els experts recomanen l'ús dels anomenats protectors solars d'ampli espectre, que, a banda de protegir-nos de la radiació UVB, també actuen contra la radiació ultraviolada A -capaç de provocar dany solar sense cremar-nos- així com de l'infraroig -que aporta calor i deteriora la pell- i la llum visible, capaç de produir taques i envelliment cutani especialment en determinades pells.

Necessitem sol per viure, ja que la radiació UVB és imprescindible per a la producció de vitamina D. Com que només cal que ens toqui el sol durant 15 minuts a l'hivern i 5 a l'estiu per fabricar-la, tot i que és més fàcil fer-ho sense cap protecció, no està justificat prescindir-ne. El més recomanat és exposar braços o cames sense utilitzar cap crema només fora de les hores centrals del dia (millor abans de les noudel matí o cap a les vuit al vespre) per cobrir les nostres necessitats diàries de vitamina. Com que la vida és incompatible amb l'absència de sol, estem obligats a conviure-hi en bona sintonia. Societats científiques i dermatòlegs lluiten per aconseguir que l'ús del protector solar durant tot l'any esdevingui una rutina tan habitual, com el raspallat diari de les dents. La pell té memòria i de la mateixa manera que no és possible un bronzejat sense taques, exposar-se al sol sense protecció ens converteix en candidats al càncer de pell. Cal acceptar el to de pell amb què vam néixer sense renunciar als beneficis d'exposar-nos al sol protegits convenientment.