

8/4/2010

## Contrordine, sì al sole artificiale

*Lampade, basta usarle con cautela*

La bella stagione incalza, in qualche momento ci si può perfino già sdraiare al sole in spiaggia. C'è una buona notizia per chi proprio non se la sente di mettersi in costume da bagno con la pelle "bianco inverno": la tintarella artificiale non è da demonizzare come da più parti accade in questo periodo. Basta essere consapevoli di quello che si sta facendo e utilizzare le dovute cautele. E' come prendere il sole in spiaggia: i raggi Uv sono gli stessi e non fanno male di per sé. Quello che cambia è però la dose, molto maggiore in solarium che in riva al mare. Parola di esperto.



Natale Cascinelli, medico chirurgo specializzato nello studio dei melanomi, non ha dubbi: "Quello che conta sono i tempi di esposizione: la qualità dei raggi Uv artificiali e naturali non cambia". Il problema delle lampade abbronzanti sta semmai nel fatto che nei solarium di ultima generazione i raggi Uv possono arrivare a quantità anche 9 volte superiori a quelle contenute nella luce solare dell'Equatore a mezzogiorno. Eppure di per sé la lampada non è da buttare: un gruppo di scienziati norvegesi promuove addirittura i lettini solari per fare il pieno di vitamina D. Per questo l'oncologo non è d'accordo con la decisione dell'International Agency for Research on Cancer (Iarc) di inserire i raggi Uv nella lista nera dei fattori di rischio di primo livello (certi) per i

tumori. "Accostare il sole all'amianto o al fumo non è a mio avviso, corretto". Se l'eternit e le sigarette, prosegue, "sono pericolose per tutti e indipendentemente dalle quantità con cui si entra in contatto, il legame non è altrettanto certo per i raggi Uv, che sono potenzialmente pericolosi solo per chi ha la pelle chiara che si scotta sempre e non si abbronzia mai". Lo specialista lancia però un avvertimento: "Bisogna muoversi secondo il principio della giusta quantità. Ed è per questo che i tempi di esposizione devono essere differenziati sulla base del fototipo (colore di capelli e cute). E' inoltre necessaria una ponderata programmazione dei tempi, con il consiglio di un dermatologo esperto".

Insomma, l'uso delle lampade abbronzanti ha delle regole. Spiega ancora Cascinelli: "Spesso si trattano le persone in serie, quando invece è fondamentale distinguere. I fototipi 1 e 2 non dovrebbero proprio esporsi o comunque limitarsi a tempi brevissimi, su consiglio del medico, mentre i fototipi 3 e 4 possono esporsi dai 6-8 minuti ai 10-11, in base al tipo di solarium". Nel buon uso del lettino solare entrano anche altre raccomandazioni: "Proteggere gli occhi con occhiali ad hoc - suggerisce Cascinelli - E non esporre i bambini e, in generale, i minorenni".

L'oncologo mette infine in guardia su un altro falso mito, invitando a non cadere nell'inganno delle creme ad alta protezione. "Questi prodotti eliminano un importante campanello d'allarme. Scottandosi, la pelle lancia il messaggio che è ora di interrompere l'esposizione al sole". Molti fanatici delle lampade usano invece le creme ad alta protezione proprio per esporsi più a lungo, ma non sanno che "non proteggono dai danni potenziali a lungo termine".

Il medico ricorda poi che la tintarella non ha solo una funzione estetica: dai raggi Uv ricaviamo il 90% della vitamina D circolante nel nostro organismo, una sostanza che importanti effetti benefici sull'organismo e che agisce su 4 mila geni e ha un importante ruolo anti-cancro.

La scienziata norvegese Alina Carmen Porojnicu del Norwegian Radium Hospital spiega: "Una ricerca Usa



calcola che, incrementando di una piccola quantità l'apporto di vitamina D, si riduce del 17% l'incidenza e del 29% la mortalità per tumore. Per produrne una dose minima bastano 15 minuti sotto il sole italiano in estate. Sarebbe come bersi 250 millilitri di olio di fegato di merluzzo, o bere 5 litri di latte e consumare 100 uova senza gli effetti collaterali dell'abbuffata". Anche i lettini solari, prosegue Porojnicu, possono contribuire a raggiungere la quota ottimale di vitamina D. "Con un nostro studio abbiamo dimostrato che per toccare i livelli estivi di vitamina D basta fare una lampada (di 5-12 minuti) due volte a settimana per 5 settimane. Noi le consigliamo anche agli anziani che prendono pochissimo sole e a chi ha problemi alle ossa".

