

La protezione dai raggi Uva e Uvb

Basta abbagli sulle creme solari: sono uno scudo anti-cancro

Melania Rizzoli

Pag. 19

Basta abbagli sulle creme solari: sono uno scudo per la nostra pelle

Protezione Attenzione alle fake news sul web: i raggi Uva e Uvb classificati come cancerogeni. Ecco come difendersi

Melania Rizzoli

Negli ultimi giorni sono circolati sui social due contenuti con informazioni fuorvianti sulle creme solari, che sono e restano il modo più importante e sicuro per proteggerci dal sole. Un medico italiano, Debora Rasio, che si definisce esperta in «nutrizione, medicina integrata e prevenzione», ha pubblicato un video nel quale sostiene che sia «falsissimo» che le creme solari proteggano dai tumori della pelle, che addirittura è falso che il sole favorisca il melanoma della pelle, perché bisognerebbe aumentare l'esposizione al sole per proteggersi da questa temibile neoplasia. A seguire il rapper Salmo ha rivelato di avere un cancro della pelle, un carcinoma baso cellulare, imputando la sua insorgenza all'uso delle creme solari, ipotizzandone una causa-effetto, aggiungendo che questi prodotti «aumentano il rischio di tutti i tumori della pelle, soprattutto del melanoma»: i video hanno generato confusione e allarme sociale.

Iniziamo con dire che l'Oms, il nostro Istituto Superiore di Sanità e tutte le maggiori istituzioni sanitarie, da molti decenni hanno avviato campagne di informazione e segnalato alla popolazione l'importanza dell'uso delle creme solari. Il vero nemico della nostra pelle infatti, non è la crema ma la luce solare, e l'esposizione ai raggi senza adeguate difese espone il corpo a radiazioni ultraviolette UVA e UVB, classificati dall'OMS come cancerogeni certi. Le creme solari con-

tengono filtri di protezione dai raggi pericolosi per la salute, ovvero sono addizionate con sostanze che li assorbono o li riflettono, su ogni confezione è indicato l'indice SPF, riferito al basso o alto livello di protezione, con numeri come «20, 30, 50+», e sono realizzate per essere barriere molto efficaci per evitare scottature e ustioni solari, riducendo sia il pericolo di invecchiamento della pelle, sia abbassando moltissimo il rischio di sviluppare un tumore cutaneo.

È necessario sottolineare che la protezione offerta dai filtri solari non è mai totale e che oltre alla crema è importante ridurre l'esposizione indiscriminata al sole. Molte persone soffrono di «chemofobia» ovvero la paura delle sostanze chimiche contenute nelle creme, come l'ossido di zinco, il biossido di titanio, l'ossibenzone e l'octocrylene, molecole essenziali per creare filtri e barriere per riflettere e disperdere i raggi UV, le quali sono innocue per la salute generale, perché anche se tali sostanze vengono assorbite dai pori cutanei ed entrano nel circolo sanguigno, non sono affatto tossiche e soprattutto non esiste alcuna prova



Peso: 1-2%, 19-79%

scientifica della loro cancerogenicità. Molto importante inoltre sono le modalità con cui ci si espone al sole, e dalla dose cumulativa di raggi UV, perché quello preso nei weekend o in vacanza, in modo concentrato e intenso, è più dannoso di quello preso, per esempio, dai lavoratori all'aperto, che sviluppano ispessimento cutaneo e produzione continua di melanina, mentre l'esposizione intermittente a dosi massicce è più associata al rischio, negli anni, di sviluppo di tumori cutanei. Quindi è la scottatura occasionale a essere dannosa, soprattutto nei soggetti di pelle chiara, la cui tolleranza è più bassa delle persone con fototipo più scuro. Le persone che usano la crema solare, inoltre, sentendosi sicure e protette, tendono spesso a rimanere al sole per molto tempo, omettendo sovente di riapplicare la protezione, ignorando in tal modo di esporsi a molti più raggi

UV rispetto a chi si ritira all'ombra.

L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro classifica i raggi UVA, che penetrano in profondità e stimolano la produzione di radicali liberi, e i raggi UVB, filtrati dallo strato di ozono atmosferico, come potenzialmente cancerogeni, poiché in grado di favorire mutazioni nelle cellule bruciate, le quali, di conseguenza, possono portare allo sviluppo dei tumori cutanei.

È bene aggiungere che esporsi al sole non va evitato, anzi spesso è benefico per favorire lo sviluppo della Vitamina D essenziale per la salute delle ossa, ma tutto dipende dalla durata dell'esposizione, dalla sua intensità, dal fototipo cutaneo e dalle condizioni ambientali e solari. Quindi se questi prodotti protettivi, regolamentati, testati e costantemente vigilati a livello mondiale, che riducono la quantità di raggi UVA e UVB che

arrivano sulla nostra pelle ogni giorno, vengono usati secondo le dosi e le modalità indicate, per esempio ripetendo più volte l'applicazione cutanea quando l'esposizione al sole è prolungata, non mettono assolutamente in pericolo la salute nel tempo.

Ma soprattutto impariamo a diffidare dagli annunci catastrofici ed allarmanti lanciati online da soggetti mediatici più o meno famosi, in realtà incompetenti in materia scientifica, che mettono a rischio la salute dei loro follower più fragili con le loro teorie pericolose e sconclusionate sul modo più importante e sicuro per proteggerci dal sole, perché la sicurezza della nostra pelle passa inevitabilmente attraverso l'uso corretto delle creme solari.

Durante il giorno, servono più applicazioni. È la scottatura occasionale a essere dannosa, soprattutto nei soggetti più chiari

CONSIGLI PER L'ESTATE

Inizia, con un approfondimento su creme solari e protezione della pelle, la rubrica settimanale «Consigli per l'estate».

L'appuntamento è per ogni giovedì del mese di agosto



Peso: 1-2%, 19-79%