

Retinol, àcids retinoics, pastanagues i xarlatans

FOI S' D' E S' E S Sense que se sàpiga ben bé qui belluga l'entramat, compostos com el retinol i els àcids retinoics estan assolint una popularitat entre diversos sectors de la ciutadania que sorpren els especialistes, sobretot els metges. Fa la impressió que l'un i l'altre siguin *invents* de l'últim moment, quan tots dos són, com a mínim, tan vells com puguin ser-ho els ous d'ocells o les pastanagues, posen per cas.

Si fa dos o tres mesos algunes veus interessades van començar a fer córrer la brama que el retinol era una mena de guaridor universal d'una tirallonga de malalties i afeccions, fa quatre dies que des de la veïna França ens asseguren que l'àcid *retinoic* (com si només n'hi hagués un...) és el miraculós fàrmac que curarà el càncer. I, a més, de la manera més simple: una cèl·lula carcinogènica o tumoral es torna sana tan bon punt entra en contacte amb l'àcid retinoic. Els pares d'aquesta criatura-elucubració pseudo-científica viatjaran als EUA —assegura el seriós *L e Monde*— per presentar els resultats de les seves investigacions.

Si no fos perquè hi ha en joc la salut d'alguns, que s'han cregut amb bona fe el que s'ha dit, no caldria ni parlar del tema. Més encara, n'hi hauria per riure, perquè els efectes del retinol sobre el teixit epitelial humà es coneix des del...1913. És clar que llavors no se'n deïa retinol, sinó vitamina A. Heus aquí, doncs, el gran descobriment. L'antiquíssima vitamina A convertida en producte miraculós, ¡només perquè a algun eixerit se li ha ocorregut emprar el nom químic que li correspon!

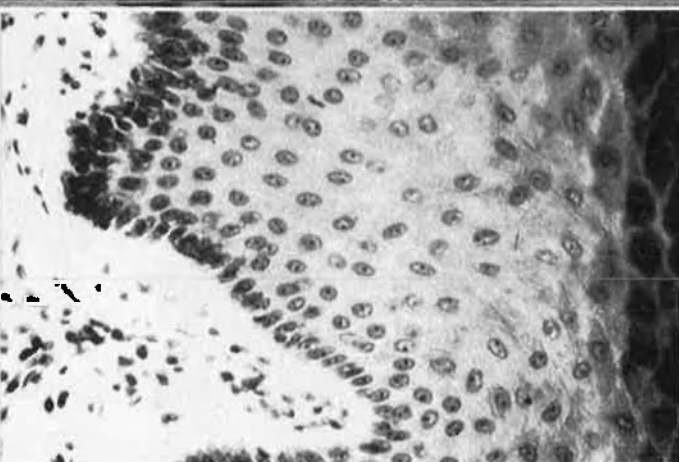
El retinol, efectivament, té efectes beneficiosos sobre la



pell, però s'ha de saber la dosi que cal emprar i si és efectiu per guarir determinades afeccions dermatològiques. És imprudent utilitzar, sense més ni més, pomades que en continguin. Els metges —i millor els dermatòlegs— poden aconsellar amb encert. D'altra banda, en una alimentació sana i equilibrada n'hi ha prou retinol o vitamina A perquè no calgui subministrar a l'organisme cap *complement dietètic*, que es diuen ara. La mantega, el rovell d'ou o el fetge porten bones dosis de retinol, com també els espinacs, les bledes, les pastanagues, la col, el bròquil i un llarg etcètera, contenen provitamina A que, una vegada al cos, es transforma automàticament en vitamina.

Una deficiència de retinol es detecta ben aviat perquè, a la foscor, un no pot veure-hi gens. És el que se'n diu ceguesa nocturna. Però un excés provoca trastorns ossis, inflamacions i hemorràgies. Les coses, doncs, al seu punt.

Pel que fa als àcids retinoics (derivats del retinol o vitamina A) el tema ja es més seriós. La seva acció contra l'acne i altres afeccions lleus de



la pell està ben comprovada. Això ha comportat que bastants afectats prenguin pastilles amb alt contingut d'àcids retinoics. Sovint, aquesta terapèutica es fa sense cap mena de control mèdic i si això és perillós, més ho és encara en el cas de les dones. Efectivament: està més que comprovat que els àcids retinoics tenen efectes teratogènics, és a dir, que produeixen malformacions greus en els fetus (a mans, orelles i peus, sobretot), de manera que en alguns llocs, per exemple a França, quan una dona comença un tractament amb àcids retinoics, el metge té l'obligació no només de dir-li els efectes

secundaris de les pastilles, sinó de fer-li firmar un document pel qual la pacient es compromet a no quedar embarçada mentre duri el tractament. Fins i tot aquesta mesura es pren quan es redueix a pomades o a pastilles, per tal com s'ha comprovat que una part no menyspreable d'àcids retinoics arriben a la sang encara que el seu ús sigui tòpic.

Un consell: eviteu els àcids retinoics. Hi ha altres compostos efectius contra l'acne —per exemple, l'acetat de ciprosterona— que no tenen efectes teratogènics. Un altre consell: consulteu abans un dermatòleg.

Josep Català