



SOCIETAT

Els perills de prendre el sol

## Salvar la pell

Acabada del tot l'època de pluges, el sol senyoreja el cel del país. Els psicòpates del bronzejat volen recuperar el temps perdut. Però les cremades provocades pel sol poden tenir conseqüències greus. Posar-se protecció no salva la pell automàticament.

**F**a uns mesos, les revistes n'aven plenes: Kim Basinger, un dels *sex symbols* hollywoodians que més passions ha despertat els últims anys, no podia prendre el sol ni tornar-se morena perquè s'havia descobert que tenia una al·lèrgia als raigs solars. La pell de la Basinger –ves a saber si pel seu origen teutó– era massa sensible al sol i, per tant, l'estrella havia de perpetuar el seu *sex appeal* dins els límits de la pal·lidesa més absoluta.

El cas de la Basinger, no ha fet variar massa el deler de les masses per colzar-se. Però potser ha estat la primera vega-

da que l'imperatiu estètic i social que associa pell morena amb salut s'ha esquarterat. En alguns casos es pot associar pell morena amb problemes.

Deixant l'episodi de la Basinger a banda, l'altre element que més ha posat en guàrdia la gent pel que fa als efectes nocius del sol en la pell ha vingut per la via científica. La capa d'ozó s'aprima i les radiacions solars no ens arriben tan filtrades com abans. I com en totes les notícies que la ciència llança a través dels mitjans de comunicació, la part apocalíptica apareix: cremades greus, efectes en malalties d'immunodeficiència i, finalment, càncers en la pell.

El debat públic al voltant d'aquest tema no ha parat ni un moment, encara que la gent, en general, ha continuat amb els seus comportaments solars habituals. Però la sospita hi és, i tal com ens confirmen els dermatòlegs, les consultes sobre els problemes derivats d'una incorrecta exposició al sol han augmentat en els darrers dos o tres anys.

### LA CAPA D'OZÓ, ¿CULPABLE?

Aquesta temporada, la marca de cosmètics Piz Buin ha llençat els seus productes al mercat australià amb l'eslògan "gaudeix de la teva protecció".

Saben el que es fan. A Austràlia la incidència dels tumors en la pell per efecte de les radiacions solars en la població no autòctona d'origen anglo-saxó i de pell clara és deu vegades més gran que a Europa. Segons dades de l'*European Journal of Cancer Prevention*, el melanoma, el tipus més temut de malaltia degenerativa per efectes del sol ha augmentat en els darrers 15 anys i no solament a Austràlia, Nova Zelanda, els Estats Units (sobretot a Arizona, Nou Mèxic, Texas i Califòrnia) i el Nord d'Europa (Escòcia) sinó també als països de l'àrea mediterrània (vegeu gràfic).

Tot això està relacionat amb el fet que en el decenni 1980-1990 les radiacions enregistrades a les zones del planeta més properes als pols (on la capa d'ozó és més prima) han augmentat considerablement. Segons tots els indicis, aquesta tendència anirà creixent. Un informe del Programa Ambient de l'ONU i l'OMS assenyalava que cap a l'any 2000 la capacitat de filtre de la capa d'ozó sobre els continents d'Europa i Amèrica del Nord serà d'un 10% i l'increment previst dels tumors en la pell del 26%. En el darrer congrés mundial de dermatologia, celebrat enguany a Nova York, els experts

han llançat un crit d'alerta sobre els riscos del sol lligats a l'afinament de la capa d'ozó. Però, tal com coincideixen a afirmar oncòlegs i dermatòlegs, la relació causa-efecte del sol i els tumors en la pell no és automàtica: els mals vénen més per la manera com es pren el sol que no pas per la durada de l'exposició. La diferència entre sol-bo i sol-dolent és, doncs, qualitativa i no quantitativa.

Maria Teresa Martín-Urda, dermatòloga de Barcelona, és prou clara: "evitar cremar-se és vital. Qualsevol persona pot prendre el sol amb moderació i, segons el seu tipus de pell, aconseguir bronzajar-se gradualment. Posar-se al sol i acabar com una gamba acabarà comportant problemes. I aquests problemes no es presenten immediatament. La pell comença a manifestar-se malalta quan la persona té uns 40 o 50 anys i, en aquests casos, la pell que presenta alguna alteració greu és una pell que va rebre cremades vint anys enrere".

Per a la doctora Martín-Urda "acaba sent més perillosa al cap del temps una cremada d'un dia de platja en l'esquena d'un banyista que l'exposició continuada al sol a què estan sotmeses les persones que treballen al camp".

LES RADIACIONS I ELS EFECTES

Els canvis atmosfèrics en la capa d'ozó han tingut com a conseqüència que les radiacions ultraviolades del tipus A i B ens arribin amb més intensitat. Pels efectes sobre la pell, les radiacions més nocives són les ultraviolades del tipus B (UVB o de longitud d'ona mitjana, abundants en el centre del dia). Aquestes radiacions poden acabar provocant càncers com el melanoma, el carcinoma vaso-cel·lular i el carcinoma epidermoide. El melanoma és el més perillós perquè les cèl·lules malignes no queden localitzades en una zona, sinó que es distribueixen pels vasos limfàtics i sanguinis.

Pel que fa a les radiacions ultraviolades del tipus A (les famoses UVA), els problemes per a la salut van des d'un envelliment i pèrdua d'elasticitat prematura de la pell —amb les inevitables arrugues— a trastorns en el sistema immunològic. Les sessions d'UVA no són prohibitives, ja que fetes amb moderació comporten beneficis per a la pell. Els dermatòlegs, però, aconsellen que almenys durant uns mesos a l'any, els d'hivern, la pell descansi absolutament i



FONT: 'STERN'/TEXT: XÈNIA RUSSÉ / GRÀFIC: VÍCTOR NAVARRO

no sigui sotmesa a cap radiació. Les pells clares se n'haurien d'abstenir totalment.

#### FILTRES I PROTECTORS

Tot i que la febre estètica pel bronzejat no ha minvat, els costums de la gent pel que fa als banys de sol han canviat. Fa uns anys, el més habitual era untar-se de dalt a baix amb un bronzejador i posar-se de panxa al sol sense encomanar-se a cap sant. Actualment, qui més qui menys utilitza filtres solars.

La poderosa indústria cosmètica i farmacèutica forneix el mercat amb innumbrables productes que s'apleguen en col·leccions anomenades "línia solar". Els més utilitzats són els filtres solars o cremes amb protecció. La diferència entre una crema i una altra, a banda de marques o perfums característics, és l'índex o factor de protecció. La protecció va del 0 al 15. Com més alt és el número, la protecció és més elevada. Un filtre solar no és res més que una substància química que absorbeix part de les radiacions UVA i UVB, i que no les anul·la totalment mai. Quasi totes les cremes es fabriquen a partir d'una substància sintètica anomenada paba o àcid paraminobenzoic, que estimula la melanina, substància present a la pell i responsable del seu enfosquiment.

Segons el tipus de pell, uns filtres són més adequats que uns altres. Els dermatòlegs aconsellen que, per exemple, les pells clares usin un filtre 15 en les primeres exposicions i que, a mesura que la pell es va colrant, el filtre vagi disminuint el seu índex de protecció fins a 8.

#### CREMES PER A TORNAR-SE MORENO

L'últim crit en la cosmètica solar ve, una vegada més, dels Estats Units, on s'està treballant en el *Moonlight tanning* o bronzejat al clar de lluna. Aquest invent que sembla dur l'ànima per tornar-se moreno als límits del paroxisme es basa en uns experiments fets amb granotes. El procediment consistia a subministrar l'hormona de la glàndula pituïtària, MSH, als amfibis. Els resultats eren aclaparadors: les granotes es tornaven negres. De moment, no hi ha notícies dels resultats del *Moonlight tanning*. Se sap que l'únic experiment fet sobre l'home es va fer en els anys seixanta i l'escollit va ser un home de raça negra. Els científics americans van voler compro-



### ON ES MAJOR EL RISC PEL FORAT A LA CAPA D'OZÓ (1987)

Terranova	2,3
Colúmbia Britànica	9,1
San Francisco	11,1
Los Angeles	16,1
Fortaleza	0,3
Sao Paulo	3,4
Noruega	13,5
Polònia	1,2
Bombai	0,1
Singapur	1,0
Nova Gal·les	33,3
Tasmània	12,1

(distribució del melanoma per nombre de casos apareguts en cada 100.000 habitants)

TEXT: XÈNIA BUSSÉ / GRÀFIC: VÍCTOR NAVARRO  
var si el negre es tornava encara més negre. Actualment, la recerca l'encapçala la Universitat d'Arizona. El principal problema del *Moonlight tanning* és que el MSH provoca un procés anormal de pigmentació i, per tant, comporta riscos, ja que un dels efectes és una estimulació endocrina, de les secrecions de les glàndules internes, amb efectes secundaris.

Qualsevol persona pot prendre el sol amb moderació.

RAFA GIL

Hi ha encara un altre tipus de producte per a tornar-se moreno: les cremes auto-bronzejadores. Aquest és un producte que no té cap mena de risc perquè no és ni un procés hormonal ni té a veure amb l'estimulació de la melanina. Es tracta més aviat d'un procediment pictòric: l'auto-bronzejador és una tintura que s'aplica directament a la pell i que senzillament la pinta, la maquilla. Els principals problemes de l'auto-bronzejador deriven d'una distribució irregular de la crema, amb la qual cosa una persona pot tenir les cames d'un color i els braços d'un altre.

#### ELS REMEIS DE L'ÀVIA

Prendre el sol és, en essència, bo i recomanable per tothom. Però, com hem vist, els riscos hi són. Per això, cadascú és responsable de salvar la seva pell. El bronzejat és personal i intransferible: cada pell necessita els seus filtres, les seves durades d'exposició. Per a preparar una pell que s'ha de posar al sol es poden prendre unes pastilles de carotens, que equivalen a menjar unes quantes amanides i suc de pastanaga o tomàquet. Si, malgrat les precaucions, apareixen els eritemes o la vermillor de pell, continua sent vàlida l'aplicació d'aigua i vinagre.

Els qui, finalment, no puguin prendre el sol de cap manera perquè tenen una al·lèrgia, tenen el consol d'explicar als amics que, malgrat ser un pàl·lid recalçitrant, un té alguna cosa en comú amb la Kim Basinger.

Xènia Bussé