

Salute: oncologo difende lampade, sono come sole e non fanno male

Mer 7 Apr - 16.48

Milano, 7 apr. (Adnkronos Salute) - Un tete-a-tete con la lampada abbronzante? E' come prendere il sole in spiaggia: i raggi Uv "sono gli stessi e non fanno male di per sé". Quello che cambia è la dose, che con i solarium di ultima generazione può arrivare a quantità anche 9 volte superiori a quelle contenute nella luce solare dell'Equatore a mezzogiorno. Parola di esperto. Natale Cascinelli, medico chirurgo specializzato nello studio dei melanomi, non ha dubbi: "Quello che conta sono i tempi di esposizione, ma la qualità dei raggi Uv artificiali e naturali non cambia". Tanto che un gruppo di scienziati norvegesi promuove i lettini solari per fare il pieno di vitamina D. L'oncologo si scaglia anche contro 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 nelle sua arringa a difesa dei lettini solari ("queste polemiche non hanno fondamento scientifico"), 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". I lettini solari hanno delle regole, infatti vengono sempre corredati di una sorta di libretto di istruzioni in cui sono riportati i tempi di esposizione ideali per ciascun fototipo. Istruzioni che spesso restano lettera morta, avverte 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". Lampade personalizzate e a intensità graduale, dunque, sulla base delle caratteristiche individuali e sulle reazioni della pelle a esposizioni precedenti. Nel 'bon-ton' del lettino solare entra anche un'altra raccomandazione: "Proteggere gli occhi con occhiali ad hoc - suggerisce Cascinelli - E non esporre i bambini e, in generale, i minorenni". A sostegno delle tesi dell'esperto, la stessa epidemiologia del melanoma. Un esempio classico è il 'paradigma degli scozzesi': "In Scozia - spiega - ci sono 13-15 casi di melanoma ogni 100 mila abitanti. Ma fra gli scozzesi emigrati nel Queensland (the 'Sunshine state') in Australia l'incidenza sale a 63 casi ogni 100 mila abitanti. Questi dati, aggiunti a molte altre evidenze epidemiologiche, suggeriscono che i fattori endogeni come il colore della pelle pesino di più rispetto all'esposizione ai raggi Uv.

L'oncologo mette infine in guardia su un altro falso mito: occhio all'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 'Uv-addicted' usano le creme ad alta protezione proprio per esporsi più a lungo, ma non sanno che "non proteggono dai danni potenziali a lungo termine", sottolinea l'esperto.