

El sol, amic i enemic

Tot i que el sol és beneficiós per a les persones, cal protegir-se de les radiacions ultravioletades per evitar futures lesions, que poden ser greus, i un envelliment accelerat de la pell

El sol presenta molts beneficis per a les persones: ens escalfa, millora l'estat d'ànim i fa possible la fabricació de vitamina D tan necessària per als nostres ossos.

Però les radiacions ultravioletades del sol són també perjudicials per a la nostra pell i, per això, cal protegir-se, sobretot si es té en compte que tenim una esperança de vida més llarga, la pràctica cada cop més freqüent d'activitats d'oci i esport a l'aire lliure i la depleció de la capa de ozó fan que l'exposició solar sigui cada vegada major.

Per què hem de protegir-nos?

Doncs perquè el sol és el principal responsable que en els últims 15 anys la incidència de càncer de pell s'hagi triplicat. A més, el sol pot provocar cremades solars i la baixada de les defenses naturals de la nostra pell (fet que explica que els herpes labials o les panses apareguin després de l'exposició solar). El sol és el principal responsable de l'envelliment prematur de la pell, de forma que sovint ens arruga més el sol que els anys.

Per tot això, és important protegir-nos del sol i en especial protegir els nens. Els efectes del sol sobre la pell són acumulatius i la pell té memòria del sol que ha rebut durant la infància. El 80% de l'exposició solar que rebem durant tota la nostra vida té lloc durant els primers 18 anys.

S'ha demostrat que les persones que han sofert una cremada solar a la infància tenen el doble



de risc de tenir un melanoma que aquelles persones que mai s'han cremat; i si les cremades solars han estat múltiples, el risc es quadruplica.

¿Què és el que ens fa mal de la radiació solar?

És la radiació ultravioletada. Hi ha tres tipus de radiació ultravioletada (UV) segons la longitud d'ona: UVC (longitud curta); UVB (longitud mitjana) i UVA (longitud llarga). La radiació UVC pràcticament no ens arriba perquè queda filtrada per la capa d'ozó.

La radiació UVB és la principal responsable que ens cremem amb el sol i del càncer cutani mentre que la radiació UVA és la principal responsable que el sol ens arrugui i envelleixi la pell, i que dismi-

nueixin les defenses de la pell (veure la il·lustració 1).

¿Totes les pells són iguals davant el sol?

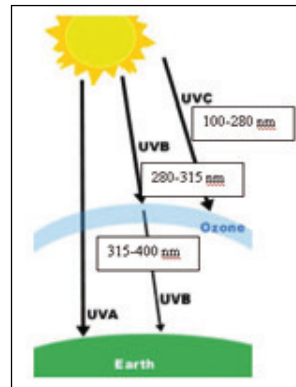
No. No totes les pells són iguals. Hi ha pells que es cremen amb més facilitat que d'altres. Això depèn de la quantitat de melanina que tinguin. Les pells més fosques tenen més defensa natural contra la radiació i les pells més clares menys. Les més clares són les que es cremen més fàcilment per la qual cosa hauran s'han de protegir més (veure la il·lustració 2: tipus de pell).

¿Com ens podem protegir?

Seguint la regla de l'ABC sobre la protecció:

- Aplicant crema protectora
- Buscant l'ombra
- Cobrint-nos amb roba i gorra

Tipus de pell	I	II	III	IV
Es bronzeja	Mai	A vegades	Sempre	Sempre
Es crema	Sempre	A vegades	Rara vegada	Mai
Color de pell	Pelroig	Ros	Castany	Negre
Color d'ull	Blau	Blau/Verd	Gris/Marró	Marró
1 MED	200 J/m ²	250 J/m ²	350 J/m ²	450 J/m ²



La millor forma de protegir-nos del sol és tapar-nos amb roba, millor samarretes de màniga llarga i colors foscos. Les gorres o barrets han de tenir una visera o ala de 7,5 cm., com a mínim. Les cremes protectores del sol també eviten gran nombre de radiacions.

¿Quins tipus de cremes protectores o filtres solars existeixen?

Hi ha dos grans grups de filtres solars:

- Filtres físics: són substàncies minerals opaques a la radiació, és a dir, que la reflecteixen. Actuen com una veritable barrera física, com si es tractés d'una persiana. Són mes blanquinosos però tenen l'avantatge que no fan mai al·lèrgies. Els més utilitzats són l'òxid de zinc, diòxid de titani i la mica.

- Filtres químics: són substàncies que actuen absorbint l'energia de la radiació ultraviolada i la transformen en un altra tipus d'energia no perjudicial. Existeixen diferents productes. Són més cosmètics i poden provocar al·lèrgies.

Els índexs de protecció solar: quins hem de fer servir?

És una mesura de la capacitat de protecció de les cremes. Com més alt

és el número, més alta és la protecció (veure la taula). Tot i així, les xifres poden ser enganyoses ja que un filtre amb FP 30 no significa el doble de protecció que un filtre FP 15. Amb factors de protecció superiors a 15-20, l'increment de protecció entre un número i el següent és mínim.

Per exemple, un producte amb factor de protecció 15 absorbeix el 93% de la radiació, mentre que un producte amb factor de protecció 30 absorbeix el 97% de la radiació. Els factors de protecció solar per sobre de 50 no augmenten substancialment la protecció. Per això, ara es prefereix parlar de franges de protecció baixa, mitjana, alta i molt alta. En qualsevol cas, també cal dir que no hi ha cap protector solar que ofereixi una protecció total o del 100%.

Taula de factors de protecció	
Categoria	Factor de protecció
Protecció baixa	< 15
Protecció mitjana	15-25
Protecció alta	30-50
Protecció molt alta	> 50

¿Com s'han d'aplicar els protectors solars?

Els protectors solars s'han d'aplicar damunt la pell seca, entre 15 i 30

minuts abans de l'exposició solar i en quantitats abundants. Cada hora o hora i mitja s'haurien de tornar a aplicar ja que s'evaporen, sobretot si se sua.

Els filtres solars perden estabilitat amb temperatures elevades per la qual cosa no és convenient deixar-los exposats al sol o guardar-los d'un any per l'altre.

¿Cal fer una revisió al dermatòleg després de l'estiu?

Les persones amb un risc elevat de melanoma és recomanable que facin una revisió anual amb el dermatòleg. És a dir, persones amb moltes pigues (nevus), persones amb antecedents familiars de melanoma i persones que s'han cremat amb el sol durant la infància.

A més, també recomanem una revisió dermatològica sempre que detectem que una piga (nevus) ha canviat de forma, color o mida.

¿Quin control hauria de fer el nostre dermatòleg?

La millor manera de controlar a les persones amb un risc elevat de melanoma és mitjançant una epiluminiscència digital computeritzada (Foto-finder®). Aquesta és una tècnica que mitjançant una vídeo-càmera permet obtenir imatges estandaritzades de totes les pigues, fa un mapa corporal de totes elles, i el guarda en un ordinador per a poder-lo comparar en futures revisions.

A més, incorpora un microscopi de 20 augments que permet guardar una imatge microscòpica de cada piga per poder-ne veure amb molt detall les característiques com la distribució i irregularitat del pigment. L'anàlisi d'aquestes imatges microscòpiques de cada nevus permet al dermatòleg expert amb aquesta tècnica discernir entre una lesió benigne i una de maligne. ▀