

## COL·LABORACIÓ

# Prendre el sol no és saludable. Reforcem la protecció de la pell durant l'estiu

**JOSEP M. CASANOVA I RAFAEL AGUAYO**  
FACULTATIUS ESPECIALISTES DEL SERVEI DE DERMATOLOGIA  
DE L'HOSPITAL UNIVERSITARI ARNAU DE VILANOVA

DURANT L'ESTIU, la pell es resseca més i per tant necessita més hidratació: prendre líquids en abundància i hidratar bé la pell és imprescindible per evitar la pèrdua transepidèrmica d'aigua. S'han d'utilitzar cremes hidratants denses amb elevat contingut de greixos per a les zones de pell gruixuda com els palmells, les plantes, els colzes i els genolls i emulsions més o menys fluides per a la resta del cos. A més, la pell està sotmesa a la radiació ultraviolada (UV) del sol, un agent mutagènic omnipresent i abundant. És per això que s'han d'adoptar conductes de prevenció (no exposar-se al sol entre les 11 del matí i les 5 de la tarda) i fotoprotecció, mitjançant la utilització de robes i barrets que tapin les zones fotoexposades, ulleres de sol i filtres solars amb factors de protecció del 15 al 50 segons el tipus de pell. Ens estendrem una mica en les explicacions.

La pell està formada per tres capes. L'epidermis, la més externa i fina, de menys d'1 mm de gruix. Per sota hi ha la derma, que conté els fibroblasts i les fibres de col·lagen, i el teixit greixós subcutani, que és el magatzem energètic. L'epidermis està formada pels queratinòcits, que representen més del 90% de les cèl·lules epidermiques. Aquesta és la capa que rep la major part

de la irradiació solar. Està formada per entre 5 i 10 capes de cèl·lules vives segons les zones del cos. A la part superior de l'epidermis hi ha la capa còrnia formada per cèl·lules mortes plenes de queratina, que actua com una barrera que evita que es perdi l'aigua que forma el 70% del nostre organisme. La queratina també és la primera barrera física contra la irradiació solar. L'epidermis també conté els melanòcits, que sintetitzen la melanina, un pigment que es transfereix als queratinòcits i que, en la seva tasca protectora, es posa a sobre del nucli dels queratinòcits com un barret per evitar el dany. Això explicaria per què els pacients amb pell fosca presenten una incidència més baixa de càncer cutani.

Els índexs de càncer cutani es van disparar després de la Segona Guerra Mundial, quan es va posar de moda posar-se moreno. Aquesta moda la va implantar Coco Chanel als anys 60. Ella va posar de moda el bronzejat i va fer que les dones canviessin el *maillot* que es portava fins llavors pel biquini. A això es va sumar l'arribada del boom turístic dels anys 70 gràcies a la millora de l'economia i de les comunicacions, amb el desplaçament de persones de pell molt blanca del nord, no adaptada, a les platges del Mediterrani. Fins llavors

les dones es pintaven la cara amb pòlvores blanques. A les hores de sol, a les platges, només es veien pescadors. Estar moreno significava pertànyer a la classe treballadora.

De primeres, la moda del bronzejat es va associar a salut. Amb els anys s'ha descobert que té efectes perjudicials: cremades solars i fotoenvelliment, caracteritzat per taques fosques (lentígens solars o senils) i arrugues, però sobretot amb lesions premalignes (queratosis actíniques) i càncer cutani. La radiació solar està formada per 3 tipus d'irradiació: els raigs infraroigs, responsables de la calor, la llum visible i la radiació UV (UVB i UVA). Aquesta darrera irradiació és la responsable de les cremades, el fotoenvelliment i el càncer.

*Fins als anys seixanta, a les hores de sol, a les platges, només es veien pescadors. Estar moreno significava pertànyer a la classe treballadora*

Existeixen dos tipus de càncer cutani: l'anomenat càncer cutani no melanoma (CCNM), que inclou les queratosis actíniques ("pre-càncer"), el carcinoma basocel·lular i el carcinoma espinocel·lular, i el melanoma. El CCNM és la neoplàsia més freqüent en humans, es dona en gent gran, de pell clara i que treballa a l'aire lliure, com els paletes i els pagesos, i surt sobretot a la cara. Es presenta normalment com una berruga de creixement lent, en mesos o anys, i finalment sagna amb facilitat. Rarament metastatit-

za. S'ha observat un increment sostingut en els darrers 20 anys fins al punt de ser considerat una veritable epidèmia. Als Estats Units representa quasi el 50% del tots els càncers. A Lleida veiem aproximadament uns 1.400 casos/any, cosa que representa unes 3,5 vegades més que el càncer de còlon i unes 4 vegades més que el càncer de mama. Cada dia veiem uns 3-4 casos de CCNM, molts d'ells pagesos que han estat tota la vida al sol.

Per la seva banda, el melanoma es presenta com una taca de color negre uniforme o de diverses tonalitats de marrons, de vores escantellades, diferent de les altres, que creix en pocs mesos i que finalment s'ulcera i sagna. Sol donar-se en persones de pell clara, d'edat

el sol (fototipus I a III). Els pacients amb fototips clars sintetitzen menys quantitat de melanina, un dels fotoprotectors naturals més important. També s'ha vist que augmenta el risc de CCNM i de melanoma l'ús de cabines de bronzejat artificial abans dels 30 anys.

S'ha demostrat que la utilització regular de fotoprotectors és una de les mesures més efectives per prevenir el CCNM i el melanoma. De fotoprotectors n'hi ha de 2 tipus: els químics, que absorbeixen la radiació UV, i els físics (amb òxid de zinc o diòxid de titani) que reflecteixen la radiació UV. Per una fotoprotecció efectiva s'ha d'utilitzar una quantitat de fotoprotector suficient (l'equivalent a un rullo de crema sobre el tou del dit índex per cobrir la cara o les mans) a tot el rostre, incloent el coll, l'escot i les orelles, i també totes les àrees descobertes. Això també és una bona estratègia per prevenir el fotoenvelliment. S'han d'utilitzar fotoprotectors d'ampli espectre, que protegeixin dels UVB i els UVA, i s'han de renovar cada 2 hores (més sovint si ens banyem). Aquestes mesures s'han d'iniciar durant la infància. Les mesures de fotoprotecció han de ser més estrictes per a aquelles persones que tenen més de 50 pagues o a antecedents familiars o personals de melanoma.

La fotoprotecció no s'ha d'utilitzar com una forma de facilitar els banys de sol, ni per posar-se moreno sense cremar-se, ni per prendre el sol amb seguretat. Prendre el sol no és una conducta saludable.