



MANUEL BRUQUE / EFE

Els danys per una exposició al sol sense protecció es pateixen molts anys, quan apareixen els càncers i les taques

El càncer de pell és el que creix més per la falta de prevenció i el 'negacionisme'

Els dermatòlegs alerten sobre la mentida de la 'durícia solar' i el menyspreu dels riscos

LORENA FERRO / JAVIER RICOU
Barcelona

"Si creus que el càncer de pell apareix per culpa del sol, ets el rei dels ignorants". La frase no és de cap dermatòleg. Són paraules del futbolista Marcos Llorente a un usuari de les xarxes socials que li recriminava que presumís d'haver-se exposat al sol en horari crític durant quatre hores i sense protecció. L'actitud de Llorente ha donat visibilitat a una tendència que ha trobat l'altaveu en xarxes socials com TikTok: la durícia solar. La perillosa pràctica anima a exposar-se al sol sense crema solar per anar-se colrant i

formar una espècie de durícia que protegirà de futures cremades. Els experts alerten dels riscos perquè el càncer de pell no para de créixer.

"La incidència de càncer més gran ve de persones que es van colrar", adverteix el dermatòleg i doctor en Biologia José Aguilera. Coordinador del grup de fotobiologia de l'Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia, explica que les persones de més de 50 anys treballadores del camp o la construcció i també les que decaden enrere van fer servir olis o crema hidratant per prendre el sol són els grups en què hi ha més incidència de càncer de pell actualment. També apunta que és "la

patologia tumoral de què hi ha més casos", una cosa que confirma l'Organització Mundial de la Salut (OMS), que assenyala que el càncer de pell creix més que qualsevol altre. Tot això malgrat les insistents campanyes que alerten dels perills del sol.

A Espanya el 2023 es van diagnosticar 20.392 nous càncers de pell: un 8% dels tumors diagnosticats l'any passat. Els carcinomes no melanomes són els més freqüents: 14.430 casos nous davant 5.962 melanomes (2023). Segons les dades de l'Associació Espanyola de Dermatologia la xifra de casos ha augmentat un 40% al llarg dels últims quatre anys.

La pell té memòria i "els danys per aquesta exposició al sol sense protecció es pateixen molts anys després per les exposicions acumulades als raigs ultraviolats, quan apareixen els càncers o les taques", apunta Andrea Combalia, doctora de la Societat Catalana de Dermatologia. Combalia lamenta que ara surtin els "negacionistes dels danys del sol", com els de la covid. "Prendre el sol sense protecció comporta una cremada solar assegurada que té com a conseqüència dany a l'ADN i de vegades queda silenciada", prossegueix José Aguilera.

Els experts no neguen els beneficis del sol, però demanen

prudència. La recomanació, ja coneguda, és evitar l'exposició en les hores centrals, d'11 h a 16 h, i si ens hi exposem sempre amb protecció (crema solar factor 50+), roba, ulleres de sol i també sota del para-sol. José Aguilera desmunta un mite sobre el temps que cal esperar per poder banyar-se després d'aplicar-se la crema i assegura que no cal deixar passar mitja hora, sinó dos minuts.

Un dels beneficis més grans que aporta el sol és l'absorció de vitamina D, l'anomenada hormona de la vida. Bona per a la salut dels ossos, també disminueix la tensió arterial, afavoreix el con-

Prendre el sol també augmenta els nivells de vitamina D, però és millor fer servir protecció solar

trol dels nivells de sucre en sang i fins i tot "es diu que pot tenir cert efecte antitumoral", apunta Francisco López-Medrano, metge del servei de Medicina Interna de l'hospital 12 de Octubre i coordinador de la guia *Pautes d'actuació i seguiment, déficit de vitamina D*, feta pel Consell General de Metges. Però el problema és que els rajos de sol que ajuden en la síntesi són els que "afavoreixen els tumors cutanis", explica. I aquí és on es dona el dilema perquè l'absorció més gran es produeix precisament en les hores més crítiques de sol i sense crema solar, ja que la protecció disminueix l'arribada dels raigs de llum ultraviolada a les zones profundes. Però per a Aguilera "no hi ha problema" si una persona es posa al sol 15 minuts abans de les onze del matí i cinc en l'horari central sense protecció. No més. Assegura que els fotoprotectors redueixen la quantitat de vitamina D que incorporem, però no n'inhibeixen la seva síntetització.

López-Medrano creu que no s'ha "d'animar" ningú a augmentar l'exposició solar per sintetitzar la vitamina D perquè a l'altra banda de la balança hi ha l'augment de risc de tumors. Tots dos consideren que s'haurien de revisar els paràmetres mínims de vitamina D i limitar la suplementació a casos concrets. ■