

I dermatologi spagnoli riconsiderano la loro posizione a proposito bagni di sole.

Nelle nazioni che hanno una regolamentazione molto severa riguardo all'uso dei lettini solari (solarium), i dermatologi si stanno rendendo conto che i loro avvisi alla popolazione di evitare assolutamente i raggi UV potrebbero essere stati esagerati e che questo porterà la popolazione ad avere un alto rischio per la salute a causa della mancanza di vitamina D, dichiara Christina Lorenz presidente dell'ESA.

Queste sono state le conclusioni delle recente conferenza stampa tenuta alla 21esima Reunion Nacional de Dermatologia Cosmética, la chiave è l'esposizione moderata ai raggi UV.

Julian Conejo-Mir, presidente della Academia Española de Dermatologia, ha rivelato che i dermatologi stanno molto positivamente riconsiderando la loro posizione riguardo l'esposizione solare dopo aver constatato una preoccupante deficienza di vitamina D tra la popolazione. Ha esaltato le virtù della vitamina D fino al punto di dire che l'unico buon impatto del cambiamento climatico è che ci darà la possibilità di prendere più vitamina D dal sole. La vitamina D, ha spiegato, gioca un ruolo importante per il nostro sistema immunitario ed è una fonte di un'attività anti-tumorale contro il cancro al colon, alla prostata ed al seno.

Esteban Parra, professore di antropologia all'università di Toronto (Canada) e specialista in pigmentazione umana, ha aggiunto che la vitamina D ha benefici effetti contro le malattie autoimmuni e ha citato la sclerosi multipla come esempio. Per ottenere il livello sufficiente di vitamina D nei nostri corpi non è sufficiente avere una dieta corretta, dobbiamo anche prendere il sole, o, nelle nazioni dove non è possibile, prendere dei supplementi (di vitamina D). Ha comunque avvisato che non bisogna abusare di questi 2 fattori perché potrebbero diventare tossici.

In breve, la chiave, secondo le conclusioni dei dermatologi, è di prendere il sole moderatamente, trovando l'equilibrio tra il fabbisogno di vitamina D e non prendere troppo sole in modo di non scottarsi. "Trovare il giusto equilibrio non è facile" hanno entrambi detto. Quanto detto da Conejo-Mir, comunque, è che i dermatologi "forse non dovrebbero dare certi messaggi così estremi" quando raccomandano la protezione solare, poiché la vitamina D è pure un elemento positivo per combattere contro il melanoma (cancro della pelle).

Il meeting si è tenuto a Logroño dal 1° al 3 ottobre 2009.