

Un oncologo di grido dice: dovreste fare una seduta di solarium

Il messaggio dei medici è stato a lungo inequivocabile – non esiste un’abbronzatura sicura perché l’esposizione solare causa il cancro. **Comunque, nonostante io stesso sia un esperto di cancro, ho appena passato le ultime quattro settimane in vacanza in Sudafrica, dove ero certo di poter stare al sole ogni giorno.** L’attuale consiglio medico è di ripararsi dal sole, ma **io credo che i benefici alla salute derivanti dall’esposizione solare ai raggi UVA e UVB superino enormemente gli svantaggi, anche se questo significa fare uso di solarium durante i mesi invernali.** Questo perché il corpo trasforma la luce del sole in Vitamina D, una sostanza che contribuisce a costituire un sano e florido sistema immunitario e ossa robuste, e può anche contrastare la depressione e il cancro.

Usando con attenzione un solarium nei mesi invernali i vostri livelli di Vitamina D aumenteranno

Si sa che la **Vitamina D** gioca un ruolo vitale nel metabolismo del calcio, necessario per avere **ossa forti**. E la settimana scorsa un nuovo studio ha rivelato che **può contribuire a schiacciare l’Alzheimer**. Uno studio su adulti inglesi dai 65 anni in su ha dimostrato che **quando i loro livelli di Vitamina D scendono, il deterioramento mentale aumenta. La carenza può anche causare l’osteomalacia – un invecchiamento delle ossa che può causare reumatismo o mal di schiena cronico – e i bambini possono sviluppare il rachitismo, condizione in cui le ossa non si sviluppano in modo appropriato. Lo studio ha mostrato che senza questa vitamina D siamo più soggetti alle infezioni quotidiane come i raffreddamenti e l’influenza, ed altri più gravi come la tubercolosi. Ma, più sorprendentemente, è provato che la Vitamina D ci possa proteggere dal cancro.** Studi recenti hanno scoperto che i Paesi che hanno il più alto quantitativo di luce solare annuale hanno la più ridotta casistica di cancro al colon, alla prostata e al seno (sebbene il ruolo giocato dalla Vitamina D non sia completamente chiaro in questi casi). **In uno di questi studi, l’esposizione solare era collegata ad una riduzione del rischio di cancro alla prostata del 40%.** E una ricerca pubblicata dall’American Journal Of Clinical Nutrition nel 2007 riportava una possibile riduzione del cancro al seno nelle donne che assumevano vitamina D.

L’idea che la Vitamina D sia essenziale per la buona salute non è una novità, e tantomeno lo è collegarla all’esposizione solare.

In Gran Bretagna dall’inizio del 19esimo secolo, i bambini nelle città sono stati meno esposti alla luce solare e sono stati colpiti da rachitismo. **Si è anche scoperto che la tubercolosi poteva essere trattata con l’olio di fegato di merluzzo, un’altra buona fonte di Vitamina D e con le lampade solari – le prime versioni di solarium che fornivano raggi UV artificiali simili alla luce solare.** Ma negli anni più recenti, appaiono maggiori disturbi resistenti agli antibiotici, come la tubercolosi, dimostrando che la medicina non è più sufficiente. **Mettete assieme il messaggio anti-sole per il cancro alla pelle con la tendenza dei giovani di stare in luoghi chiusi a giocare al PC anziché correre all’aperto ed ecco il presupposto per una emergenza sanitaria.** Nel 2009, semplicemente, non siamo

abbastanza esposti alla luce solare per produrre la Vitamina D necessaria per essere in salute. Le fonti alimentari di Vitamina D includono pesce grasso, fegato, uova e cibi vitaminizzati come i cereali, la margarina e il latte in polvere. Ci sono integratori, come l'olio di fegato di merluzzo, ma è pressoché impossibile assumere un quantitativo sufficiente di Vitamina D unicamente attraverso l'alimentazione. Una persona dovrebbe bere dieci grandi bicchieri di latte vitaminizzato al giorno, latte con aggiunta di Vitamina D, **solo per raggiungere i livelli minimi.** Sono disponibili molte pillole a basso dosaggio (la Razione Giornaliera Europea Raccomandata, ERDA, è di 5mcg). **Ma nonostante io sia un medico, non sono un gran sostenitore delle pillole, specialmente se ci sono controversie riguardo a quale sia il livello sicuro della vitamina** (specialmente se non è chiaro quali siano i livelli sicuri). Nei primi anni 50, **l'uso di integratori di Vitamina D negli alimenti causò la morte di alcuni bambini per collasso cardiaco o insufficienza renale. Ma al contrario, non è possibile provocare un eccesso di Vitamina D attraverso l'esposizione solare.** La pelle, quando ha prodotto sufficiente Vitamina D, automaticamente cambia producendo pigmenti (che generano l'abbronzatura). **La luce solare è davvero la fonte migliore.**

Ciò non significa che dovrete buttarvi in spiaggia una volta all'anno e scottarvi. Il messaggio del cancro alla pelle è corretto, è vero. I melanomi – tumori della pelle – vengono trovati nelle persone che si sono scottate al sole, in modo particolare se in giovane età. Le migliori stime da un rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dicono che, in una giornata di sole, una persona di pelle chiara dovrebbe ottenere la produzione massima di Vitamina D esponendo il viso e gli avambracci al sole di mezzogiorno per 5-10 minuti, fino a tre volte la settimana. Una breve esposizione dà beneficio e una esposizione troppo lunga causa danni. Naturalmente, in questo Paese, di sole ce n'è poco, specie d'inverno. È durante questo periodo che molti di noi possono beneficiare delle lampade UV usate nei solarium. Perché solitamente il corpo viene esposto integralmente, una seduta di 5-10 minuti una volta ogni sei settimane dovrebbe essere sufficiente. Coloro che hanno la pelle più scura possono aver bisogno di un'esposizione fino a 8 volte maggiore di chi è di origine caucasica perché la loro pelle è più resistente ai raggi UV.

Il pericolo con i solarium subentra se vengono utilizzati dai bambini. Il rischio di tumore alla pelle aumenta per coloro che iniziano ad usare il solarium prima dei 18 anni. **Ma un recente studio dell'incidenza di melanoma in Europa ha rilevato che in Svezia – dove l'uso dei solarium è regolato severamente e i centri di abbronzatura sono controllati, prevenendone l'uso da parte dei bambini e proteggendo gli adulti da esposizioni eccessive - il fattore di incidenza del melanoma era inferiore in chi faceva uso del solarium rispetto agli altri.**

Io dubito che i medici generici possano prescrivere mai un ciclo di solarium a qualcuno a cui venga rilevata una carenza di Vitamina D, ma non credo che provocherebbero alcun danno se lo facessero.

Tim Oliver, Professore in oncologia al St. Bartholomew's Hospital, un ospedale nella city londinese che comprende il Barts Cancer Centre.

Fonte: Mail Online, 2 febbraio 2009