

Non lasciare che l'infondata paura per il melanoma ti allontani dal sole.

Ci sono molte buone ragioni per le quali non rinunceremo e non dovremmo rinunciare alla tintarella.

La giornalista Kira Cochrane (7.7.2010 guardian.co.uk) si chiede perché non possiamo rinunciare alla tintarella. La risposta è semplice: non siamo convinti che i **presunti danni siano maggiori dei benefici** e **non ci piace la campagna prepotente che semina paura contro l'esposizione al sole.**

Le statistiche sul cancro alla pelle hanno la tendenza a **spaventare** e non a educare. **Quasi tutti gli 84.000 "cancri" della pelle che compaiono ogni anno sono di fatto benigni, non danno metastasi né uccidono; il loro nome "cancerogeno" è uno (storico) termine improprio.** Certo, l'esposizione al sole incrementa le rughe del viso come del resto il fumo, ma **"l'orco", nel gioco della paura è il melanoma**, perché quello vero è spietato.

Come riporta l'articolo la "UK Cancer Research" in Gran Bretagna dichiara che l'incidenza del melanoma maligno è "quadruplicata in Gran Bretagna negli ultimi 30 anni". Ma se fosse così avremmo visto interi carichi di bare. Invece non è stato così e in un ampio studio pubblicato recentemente (British Journal of Dermatology, 2009), **i miei colleghi ed io abbiamo dimostrato** che la ragione per cui la mortalità non era aumentata di pari passo con le incidenze **era che i tumori rilevati erano in realtà benigni; non** si trattava realmente di **melanomi maligni**. La nostra spiegazione sulla falsa epidemia di melanomi è "la tendenza diagnostica che classifica le lesioni benigne sotto la voce... melanoma"; **una diagnosi sbagliata "spinta dalla medicina preventiva/difensiva**, una risposta che non sorprende, dovuta alla sua **commercializzazione.**"

La ri-categorizzazione della IARC (Agenzia Internazionale Ricerca sul Cancro) che la Cochrane cita, che attribuisce ai **lettini solari** "lo stesso alto rischio... delle sigarette e dell'amianto" **è assurdo**. Questo campo è un caos di conclusioni contraddittorie e l'affermazione che i giovani siano sottoposti a rischio in modo particolare, di cui parla ripetutamente l'articolo, ormai è smentito. Ma obiettivamente, poiché oggi sappiamo che la maggiore incidenza è invalidata dalla errata classificazione come **maligne, di malattie invece benigne**; finché la diagnosi non migliorerà soltanto gli studi sulla **mortalità** per melanoma sono attendibili, e i **pochi studi compiuti dimostrano che la mortalità per melanoma in realtà, di fatto diminuisce con l'esposizione agli UV!**

L'infelice correlazione tra il melanoma ed eccessiva esposizione ai raggi UV ha visto correre i fobici del sole a proteggersi, pensando, come riporta l'articolo, che una sola scottatura "potrebbe sviluppare un melanoma". Ma non è così: diversamente dai tumori benigni che sono causati dai raggi UV, i **melanomi non sono prevalenti su una pelle che è stata esposta al sole**. Ci sono motivazioni legate al buon senso per evitare le scottature e per usare le **creme**

solari – ma non per prevenire il melanoma, per il quale, come è stato dimostrato, **si sono rivelate inefficaci**.

La Cochrane si chiede come mai "**associamo ancora la pelle abbronzata con la buona salute**" ma le **buone ragioni sono molte**. Benché gli impieghi medici che sono valsi a Niels Ryberg Finsen il premio Nobel siano oggi sorpassati, esistono utilizzi moderni e innovativi nell'ambito della foto-chemioterapia, dermatologia e psichiatria.

L'immagine che abbiamo di noi stessi migliora concretamente con l'abbronzatura e impareremo molto dalla comprensione dei meccanismi di questo benessere. **I raggi UV avviano la sintesi della vitamina D, essenziale per le nostre ossa, e la promozione delle creme solari ha causato problemi. Questo ha un profondo effetto sul nostro sistema immunitario.** Stranamente, la falsa scienza dell'epidemiologia descrittiva, la stessa che creò il mito del melanoma, ora afferma che gli UV diminuiscono l'incidenza di molti tumori interni e del melanoma, facendo prevalere quindi gli effetti positivi.

Piante e animali **devono la loro esistenza al sole** e non sorprende che abbiano imparato a trasformarlo e a usarlo. **Ecco perché non possiamo fare a meno della nostra tintarella e soprattutto perché non dovremmo farne a meno.**