

Uv e melanoma: effetto «vaccino»

C'è chi la considera una teoria quasi eretica, ma sta trovando sempre più credito fra gli scienziati. Secondo i dati più recenti, infatti, perfino il temutissimo melanoma si potrebbe prevenire esponendoci (con giudizio) al sole: gli ultimi a ribadirlo sono stati nei giorni scorsi gli esperti della Società italiana di dermatologia (SIDE-MaST), durante il congresso nazionale a Rimini. Di nuovo, è tutta questione di misura: «Il rischio di melanoma aumenta del 70% se ci si espone al sole in maniera occasionale, ad esempio durante vacanze mordi e fuggi in cui si prende il sole a volontà senza precauzioni; il pericolo invece addirittura si riduce del 16% se l'esposizione è prudente e regolare», spiega Torello Lotti, presidente SIDE-MaST.

Poco sole tutti i giorni, in altri termini: pure d'inverno, facendo un po' di attività all'aria aperta, ma soprattutto durante la bella stagione, quando si può fare il pieno di vitamina D anche per i mesi a venire. A un adulto bastano infatti venti minuti di sole al giorno in primavera e in estate per guadagnare 40 microgrammi di vitamina D, una quantità che è 4 volte quella raccomandata ma che non fa male, anzi: è quanto serve a ridurre non solo l'incidenza del melanoma, come si diceva prima, ma anche, del 19%, la mortalità per questo tumore (il sole preso con prudenza lo rende meno invasivo e aggressivo). La vitamina infatti sembra ridurre la proliferazione e promuovere l'eliminazione delle cellule tumorali, in più controllerebbe i geni che "impazziscono" in caso di cancro. Ecco spiegato come sia stato possibile creare una "mappa geografica del rischio" per 16 tipi di cancro, melanoma incluso: in alcune aree del mondo la frequenza dei tumori è superiore alla norma, e guarda caso queste zone coincidono con i Paesi meno soleggiati (come quelli del Nord Europa), dove i livelli di vitamina D della popolazione sono mediamente bassi. In Italia saremmo al sicuro, se solo ricominciassimo a vivere un po' di più all'aria aperta.

Anche se non è solo merito della vitamina D: «La pelle di chi si espone al sole con regolarità e misura va incontro al fenomeno dell'"hardening", ovvero dell'indurimento — aggiunge Lotti —. In pratica, il sistema immunitario e quello di riparazione del DNA restano sempre in allerta e se una cellula muta in senso tumorale è più probabile che venga riparata o eliminata senza far danni». Resta il pericolo di bruciarsi, quindi sì alla fotoprotezione quando serve. Ma, di nuovo, con buonsenso: «Se ci si spalma di creme super-protettive o si seguono diete a scarso contenuto di colesterolo, il precursore della vitamina D, si potrebbe addirittura rischiare di non riuscire a sintetizzare abbastanza vitamina nonostante l'esposizione al sole», osserva Maurizio Cutolo —.

E lo stesso si può ipotizzare che accada se ci si abbuffa di cibi fotoprotettivi che contengono antiossidanti, come cioccolato, vino rosso, tè verde e nero, pomodori, kiwi o spinaci: utilissimi per evitare le scottature, vanno consumati senza esagerare.