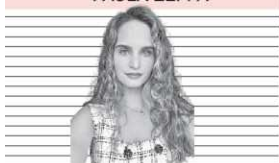


Pr: Semanal (Domingo)
Tirada: 3.500
Dif: 3.500

AQUESTA SETMANA PROTECCIÓ SOLAR I HÀBITS

La recerca del bronzejat

PAULA ZEPPA



L'objectiu de moltes jornades d'estiu continua sent el mateix que fa dècades: tindre la pell morena. La Nadia, de 19 anys, ho reconeix obertament. "M'agrada molt estar morena", explica. Tot i que admet que s'hauria de posar més protector solar, assegura que no ho fa sempre perquè no li agrada el tacte de la crema. La Laura, de 25 anys, també reconeix que només se'n posa una vegada abans d'anar a la platja. "Crec que és important posar protecció, però tampoc és que ho faci gaire, ja que vull agafar color, l'estiu és sinònim de bronzejat", afirma. En aquesta mateixa filosofia es troba el Marco, de 28 anys, que combina la platja amb la crema solar. "Jo m'agrada més quan estic amb color que sense, semblo malalt". Un altre cas és el del Daniel, de 35 anys, un noi esportista amb un bronzejat esportiu: "Surto a córrer o estar per la muntanya i em cremo normal, em queden les marques malgrat que a vegades em poso crema, soc molt espontani".

Però no tothom viu els dies al sol de la mateixa manera. La Paula, de 30 anys, i la Noelia, de 23, expliquen que la seva pell molt clara les obliga a extremar les precaucions. "Sempre portem crema, no ens posem morenes, ens posem vermelles i fa molt mal", afirmen entre rialles. Les noies expliquen que durant un viatge al Japó a l'agost van arribar a consumir diversos pots de protector solar. "Anàvem tota l'estona amb la crema a la mà, vam utilitzar com dos pots en dues setmanes", recorden. A la platja combinen la protecció solar amb el para-sol i intenten evitar exposicions massa llargues.

Les campanyes de sensibilitza-

"La població està educada sobre els riscos que comporta el sol"



La protecció solar és imprescindible a l'exterior.

MÉS NATURALS, MENYS ESTÈTICS

Molta gent jove s'està passant al món de la cosmètica natural. El dermatòleg López Gil assegura que les cremes solars naturals són "excel·lents protectors" i tenen "la mateixa eficàcia" que les mixtes. El metge apunta que la principal diferència és estètica, perquè aquests productes "deixen una capa blanca visible sobre la pell", però remarca que "són fiables".

ció, la informació es transmet a les escoles i una conscienciació més gran sobre els riscos de la radiació ultravioleta han contribuït a modificar els hàbits de moltes persones. "Actualment, la població està bastant conscienciada i educada sobre els riscos que comporta l'exposició solar. Sobretot els joves estan informats tant a les escoles com a casa. Hi ha adherència, disciplina i rigor", afirma el dermatòleg Francisco López Gil, director mèdic de DermAndTek i director del departament de dermatologia de l'Hospital Teknon de Barcelona.

El doctor argumenta que una

"Les taques a la pell són el resultat del sol rebut fa quinze o vint anys"

de les principals diferències respecte als anys vuitanta i noranta és la manera com la població respon davant possibles lesions a la pell. "Abans els pacients arribaven a consulta amb casos més importants i més grans. Ara la gent, quan veu una lesió a la pell, immediatament va al metge o al dermatòleg", afirma.

Aquest canvi de comportament ha anat acompanyat d'un increment dels diagnòstics de càncer de pell o melanoma. López Gil subratlla que ara solen detectar-se en fases molt inicials. "Són tumors petits i més fàcils de tractar", explica. En aquests casos, el tractament

acostuma a ser quirúrgic. "Es fa una incisió i s'extreu la part danyada". En situacions més avançades, poden ser necessaris tractaments com la radioteràpia o la quimioteràpia.

La María, de 45 anys, forma part d'aquest grup de persones que han canviat la seva relació amb el sol després d'una experiència personal. Explica que va patir un càncer de pell que es va resoldre amb una intervenció quirúrgica i que des de llavors intenta protegir-se més i inculcar aquests hàbits a les seves filles. "Quan ets jove no tens tanta consciència del sol i el cos tot ho aguanta", recorda. El dermatòleg insisteix en la importància de fer servir protector solar de manera correcta. "Les cremes solars funcionen actuant com una barrera que absorbeix o reflecteix els rajos del sol per evitar que danyin les capes profundes de la pell", explica.

L'aplicació dels protectors solars és important. López Gil recorda que "la quantitat perfecta per a una persona adulta és entre 20 i 30 grams de crema" i que aquesta ha d'estar "ben escampada per tot el cos, sense deixar cap racó de pell sense protegir". A més, insisteix que "cada dues hores s'ha de reaplicar la protecció". En el cas dels banys, matisa que si la immersió és curta, d'entre cinc i deu minuts, no cal tornar-se a posar crema immediatament, però sí que és recomanable fer-ho després d'estades més llargues a l'aigua.

Les conseqüències d'una exposició a la pell poden tardar anys a aparèixer. És el cas de moltes de les taques cutànies que es detecten en persones grans. "Les taques a la pell són una herència del passat. El dany que veiem avui és el resultat del sol rebut fa quinze o vint anys", explica el doctor. La Francisca Javier, de 80 anys, explica que el metge li ha detectat marques provocades per l'exposició solar acumulada al llarg de la seva vida, en una època en què hi havia menys informació sobre els riscos del sol. Ara procura posar-se crema i quedar-se a l'ombra. "Els temps han canviat molt", afirma. El metge recorda que els dies ennuvolats "la incidència és entre un 20% i un 30% menor que en un dia assolat, però la radiació passa".