

22/5/2010  EMPIEZA LA TEMPORADA DE PLAYA | LA SALUD

Los expertos advierten del aumento de los adictos y los fóbicos al sol

- Los dermatólogos consideran igual de pernicioso el exceso y la falta de bronceado
- Cada año se diagnostican 4.000 nuevos casos de melanoma en España



Varias mujeres se broncean en la playa de Sant Sebastià de Barcelona, en el verano del 2008. Foto: ARCHIVO / FERRAN NADEU

MÁS INFORMACIÓN

[Unas medusas venenosas ponen en guardia al litoral mediterráneo](#)

ANTONIO M. YAGÜE
MADRID

El melanoma, el cáncer de piel más agresivo y mortal, es consecuencia de la exposición al sol, pero esa evidencia no debería llevar a los ciudadanos al extremo de evitar la luz solar. Cada año se diagnostican en España 4.000 nuevos casos de melanoma, y la cifra se duplica cada 10 años, según Carlos Guillén, jefe de dermatología del Instituto Valenciano de Oncología. Ante la llegada del verano, los expertos inciden en la necesidad de protegerse de los rayos nocivos, pero evitando el extremismo. ¿Razones? Los dermatólogos han detectado dos crecientes adicciones estéticas: la tanorexia u obsesión por el bronceado y su opuesta, la tanofobia o pánico al sol.

Según la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), los especialistas encuentran a diario en sus consultas a

entre 20 y 25 personas con estos trastornos.

El deseo compulsivo de estar moreno todo el año es absolutamente insano, según el presidente de la AEDV, Julián Conejo-Mir. *The Journal of Dermatology* lo definió en el 2005 como un trastorno dismórfico corporal, junto a otros relacionados con la alimentación y el físico perfecto como la anorexia, la bulimia y la vigorexia. «Lo pusieron de moda los Beckham. Ahora son un ejemplo mundial el diseñador Valentino o la actriz Lindsay Lohan», advirtió el experto, jefe de dermatología del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla.

EL MECANISMO Los especialistas explican así el mecanismo de esta adicción a estar moreno, que afecta a hombres jóvenes y sobre todo a mujeres, en una proporción de 8 a 10: tomar el sol les produce una falsa sensación de belleza y salud. Necesitan tomar más el sol para liberar unos receptores cerebrales, las encefauinas, parecidos a los que se estimulan con el tabaco, que les hacen sentirse bien. Pero cuando descienden sus niveles, sufren la necesidad imperiosa de volver al sol.

Esta enfermedad exige un tratamiento multidisciplinario. La psicoterapia es la primera indicación, aunque se puede acompañar de otras medidas, como que el paciente se aplique autobronceadores que son inocuos y producen un efecto estético muy similar evitando el sol.

LA FALTA DE LA IRRADIACIÓN SOLAR / Los médicos también reconocen su parte de responsabilidad, por insistir

inadecuadamente sobre los peligros del sol, en otra enfermedad más novedosa: la tanofobia o miedo irracional al sol. Estos pacientes suelen superar los 50 años de edad. «Aunque está claro que tomar el sol puede producir cáncer, si no lo tomamos en absoluto aumentamos el riesgo de déficit de vitamina D, una fuente de anticancerígenos contra los tumores de colon, mama, próstata y pulmón, así como contra la psoriasis e

infecciones como la tuberculosis –explicó el especialista sevillano–. Bastaría con tomar el sol unos 10 minutos al día».

SOL NECESARIO Los dermatólogos están reconsiderando su tradicional posición contraria acerca de la exposición al sol, según Chistina Lorenz, directora de la ESA (European Sunlight Association). «En los países con una regulación muy estricta de las máquinas de bronceado se están dando cuenta de que el consejo de evitar totalmente los rayos UVA puede llegar a causar deficiencia de vitamina D», explica.

Según Esteban Parra, especialista en pigmentación humana de la Universidad de Toronto (Canadá), la vitamina D tiene efectos beneficiosos sobre algunos trastornos autoinmunes como la esclerosis múltiple y sobre los huesos. Para alcanzar el nivel necesario de esta vitamina no es suficiente con llevar una dieta correcta. También es precisa la colaboración del sol o, si no es posible, tomar suplementos. Ojo, también sin pasarse, ya que en exceso –como todo– pueden ser tóxicos.

Anuncios Google

Deja de fumar ya.

Entra aquí y descubre un método eficaz para dejar de fumar.

www.nicoretteinfo.es/Dejar-de-fumar

¿Quieres Dejar de Fumar?

Descubre como dejar el cigarillo en el sitio Help!

Help-eu.com

Autobronceador sin olor

Para una piel siempre morena descubre como broncear en casa!

www.loreal-paris.es/autobronceador

PARTICIPACIÓN

- Compartir

- ¿Qué son estos servicios?

HERRAMIENTAS

Sé el primero en conocer esta noticia con la aplicación **ÚLTIMA HORA**

Recibe EL PERIODICO en tu correo con el Boletín de titulares.

Hazte fan de EL PERIÓDICO en **FACEBOOK**. Pulsa aquí.

EL PERIÓDICO en **TWITTER**.