

**UN 70% DELS USUARIS
D'APARELLS D'UVA
PODEN SER ADDICTES**

David Bueno i
Torrens



Professor i investigador de
genètica de la UB i divulgador
de la ciència

Addicció al sol

És l'estiu, i probablement moltes persones passin uns dies a la platja realitzant activitats diverses, entre les quals prendre el sol. A la dècada de 1940 es va iniciar la moda de tenir la pell bronzejada, un senyal que inicialment era indicatiu de l'estatus econòmic d'aquella persona que es podia permetre passar uns dies de vacances. Abans, però, era just al contrari, i encara és així en alguns països: la pell blanca es considerava més elegant perquè volia dir que la persona no havia d'estar exposada al sol per guanyar-se la vida. Ara ja no és cap indicatiu d'estatus, però la moda es manté, motiu pel qual a finals de la dècada de 1970 es van desenvolupar els aparells de rajos UVA. La llum solar presenta beneficis indubtables sobre la salut, però també perjudicis evidents, atès que l'exposició al sol incrementa la probabilitat de tenir càncer de pell. Fins fa poc es pensava que bronzejar-se era únicament una moda, però s'ha vist que, a més, els rajos ultraviolats causen addicció. Diversos estudis mostren que fins al 70% dels usuaris habituals dels aparells d'UVA podrien ser-ne addictes. Un treball que s'acaba de publicar a la revista *Cell* explica l'origen d'aquesta addicció.

ELS BENEFICIS DEL SOL VAN SER descoberts pels grecs i romans, que van encunyar el terme "helioteràpia" i van dissenyar els primers solàriums. Ajuda a fabricar vitamina D i és molt eficaç en determinats processos dolorosos que afecten els ossos, la musculatura i les articulacions, atès que exerceix un lleuger efecte sedant. A més produeix una agradable sensació de benestar general, motiu pel qual és una de les teràpies més utilitzades contra la depressió als països nòrdics.

TANMATEIX, TAMBÉ INCREMENTA la probabilitat de tenir càncer de pell, en funció de l'estona que hom hi estigui exposat, el tipus de pell i l'ús de protectors solars adequats. Malgrat que aquest efecte indesitjat sigui àmpliament conegut, la seva incidència augmenta un 3% any rere any, a causa d'una exposició excessiva als rajos ultraviolats. Quan aquesta radiació to-



JOAN OLLER

ca la pell interactua amb el material genètic i provoca un increment de mutacions, algunes de les quals afavoreixen la formació de tumors. El mateix sistema genètic detecta aquests danys, i intenta protegir l'ADN activant la producció d'un pigment fosc que bloqueja els rajos ultraviolats, la melanina. Aquest és el motiu pel qual l'exposició al sol i a les làmpades solars bronzeja la pell.

QUAN ELS RAJOS ULTRAVIOLATS toquen la pell, les cèl·lules comencen a fabri-

El poder addictiu del sol se suma a la moda del bronzejat per explicar aquest malaurat increment de casos de càncer de pell

car una proteïna anomenada proopiomelanocortina, que es fragmenta en diversos trossos. Un d'ells constitueix l'anomenada hormona estimuladora dels melanòcits, que són les cèl·lules que produeixen la melanina, i les comença a fer-ne. Un altre, tanmateix, forma l'anomenada endorfina beta. Les endorfines són uns neuropèptids opioïdes que interaccionen amb uns receptors del cervell, i generen sensació de benestar. Moltes drogues interactuen també amb aquests mateixos receptors. En el cas de la llum del sol i dels aparells d'UVA, l'activació del sistema opioïde permet explicar la sensació de benestar i l'efecte sedant, i també que en algunes persones especialment propenses els causi addicció, una dependència física com si fos una droga. Prendre el sol amb molta moderació i sempre amb productes protectors és agradable i bo, però sens dubte aquest poder addictiu se suma a la moda del bronzejat per explicar aquest malaurat increment de casos de càncer de pell.