

La salut de la pell

Melanoma: el càncer que més creix

ALERTA • Les lesions malignes de la pell augmenten fins a un 5% cada any, tot i que el nombre de casos encara és baix **HÀBITS** • El 80% dels casos són evitables, ja que es deuen a l'excés de sol



L'exposició excessiva a la radiació solar és la causa de l'aparició de melanomes al cap dels anys ■ ANDREU PUIG / ARXIU

Marta Clércoles
BARCELONA

La pell té memòria i les cremades solars poden passar factura. Els diagnòstics de melanoma, el tipus de càncer de pell més agressiu, augmenten cada any entre un 4% i un 5%, sobretot a causa de l'exposició excessiva a la radiació solar. "Cap altre càncer creix a aquest ritme", alerta Mercè Peris, especialista en medicina preventiva de l'Institut Català d'Oncologia. Ara per ara, la in-

cidència del melanoma encara és relativament baixa, ja que representa el 3% de tots els càncers en dones i l'1,5% en homes. Però el ritme de creixement és "preocupant", assegura Peris, sobretot perquè "en el 80% dels casos és un càncer evitable".

El melanoma està estretament lligat a episodis de cremades típiques dels períodes estivals, que són conseqüència d'exposicions curtes però molt intenses al sol. De fet, el bronzejat no és més que

un mecanisme de defensa de la pell, que deixa anar melanina davant d'una agressió. Quan les cremades solars es donen en la infància, el risc de desenvolupar un melanoma en l'edat adulta augmenta. Per això cal ser especialment curosos amb els més petits. "Els nens no tenen aquest mecanisme de defensa tan desenvolupat i es cremen amb més facilitat", explica Mercè Peris.

Aquesta experta en prevenció insisteix en la necessitat de "canviar d'hà-

bits" a l'hora d'anar a la platja. Peris afirma que aquest canvi de mentalitat s'està produint a poc a poc, sobretot pel que fa a la protecció dels nens. Per començar, "s'hauria d'evitar l'exposició al sol entre les dotze del migdia i les quatre de la tarda", afirma. A més de fer servir barrets i samarretes, una opció recomanable és triar platges o piscines amb zones d'ombra per refugiar-s'hi a les hores de radiació més intensa.

També caldria d'eliminar algunes falses creences. Ni el para-sol protegeix al cent per cent, ja que també filtra la radiació, ni la crema dona via lliure per prendre el sol sense límits. "La crema s'ha de po-

La xifra

60

anys és l'edat mitjana dels pacients de melanoma. Les lesions són fruit de l'acumulació de cremades.

sar en quantitat suficient per tot el cos i s'ha de renovar periòdicament, ja que s'elimina amb l'aigua i la suor", explica Peris. Amb tot, "mai s'hauria d'arribar a estar dues hores exposats al sol", afirma.

L'any passat es van diagnosticar més de 900 melanomes a Catalunya. El pronòstic ha millorat molt en els darrers anys, ja que, a més de millors tractaments, hi ha més consciència per part de la població i les lesions es detecten de forma més precoç. Piques irregulars, de color molt fosc o sagnants han de ser motiu de consulta mèdica. Si el melanoma no es detecta en fases inicials, "té una capacitat invasiva molt alta i fa metàstasi ràpidament". ■

Riscos de la radiació artificial

Tan preocupant com l'exposició excessiva al sol ho és també el mal ús de les màquines de raigs UVA. La moda de l'anomenat sol artificial, molt estesa entre els joves, està propiciant un ús indiscriminat d'aquestes màquines -alerta l'especialista de l'Institut Català d'Oncologia Mercè Peris-, ja que sovint els usuaris creuen, erròniament, que aquestes radiacions són més inofensives

que les solars. La doctora Peris és taxativa i aconsella no fer servir aquests aparells. "Però si es volen usar, com a mínim cal seguir les recomanacions del fabricant, fer servir crema i protegir-se els ulls", afirma. L'afany per estar bronzejat tot l'any arriba, de vegades, a extrems obsessius, fins al punt que ja hi ha metges que parlen de tanorèxia o addicció al sol, natural o artificial.