

Yes! A dose of sun CAN protect you against skin cancer

By [Professor Angus Dalglish](#)

Last updated at 8:01 AM on 24th May 2011

As a fair-haired Scot with freckles and pale skin I'm a classic case to be more at risk from melanoma.

Getting quite badly sunburned on my nose years ago in Spain has pushed my risk up further.

To say I've been wary about the sun is an understatement - I specialise in treating patients with advanced melanoma, a deadly form of skin cancer.

I was also in Australia 30 years ago at the start of the Slip-Slop-Slap campaign to warn people to keep out of the sun, and for seven years I never went swimming without being covered in sun lotion and wearing a T-shirt.

But now I believe that rather than reducing the risk of skin cancer, following these sun-avoidance guidelines could actually raise it. That's because we need sun on our skin to make vitamin D - ironically these campaigns may have made millions chronically short of it and put them at risk. I rather than reducing the risk of skin cancer, following these sun-avoidance guidelines could actually raise it.

That's because we need sun on our skin to make vitamin D - ironically these campaigns may have made millions chronically short of it and put them at risk. The sun's effects might even protect against melanoma (as reported in the Mail earlier this month).

I first became interested in vitamin D and its cancer fighting potential about 15 years ago, when working in a team testing it as a treatment for breast cancer. It proved very effective, but the project was abandoned for technical reasons.

I thought this was a mistake because it had become clear that vitamin D can target tumours in many different ways, including speeding up the death of tumour cells.

Later, while researching cancer vaccines, I found good vitamin D levels in patients triggered a stronger immune response - important because it makes the vaccine more potent.

Then, a couple of years ago, researchers at Leeds University made the surprising discovery that a very low level of vitamin D was a major risk factor for melanoma.

This flew in the face of the idea that it was too much sun that pushed up your melanoma risk. Lots of sun actually mean lots of vitamin D - and potentially a lower risk of melanoma.

I immediately began to test my patients' vitamin D levels and was amazed - I'd expected maybe 30 per cent would be deficient; it was closer to 90 per cent. That changed everything for me.

I now test all my new melanoma patients for vitamin D - if their levels are low, I give them a supplement.

The big question is: does this improve their survival rates?

We don't know yet - we've only been doing it for about six months - but I think this is a sensible response to the evidence so far. As for the rest of us, we should probably spend more time in the sun. Young girls have developed rickets because their well-meaning parents slathered them in sunscreen from birth whenever they went out.

I'm pleased that these days the official advice has changed and a few minutes in the sun each day without sunscreen is now recommended.

But this is a long way from acknowledging how vital it is to have a healthy level of vitamin D.

Research shows that a large percentage of people in the UK are deficient in vitamin D partly because we can't make any from the sun for about six months of the year.

As well as checking the vitamin D levels of my patients I also check my own occasionally and take a supplement of 1000 international units about three times a week.

Meanwhile, I'd like to see all other cancer units automatically checking their patients' blood levels. It's cheap and quick and I guarantee they would be amazed at just how low many were.

So how much sun exposure is enough? And if we give supplements, how much do people need?

Finding the right answers could bring big benefits for very little cost. In the meantime, my own approach has changed dramatically since those early days. If I'm playing tennis or skiing I'll only use sun cream on my face or arms in very hot or mid-day sun.

Going slightly pink is OK (although at the first tingling sign that I've been too exposed, I'll put on some block, and I always protect my nose where it was burnt).

But my message is: don't be afraid of the sun - enjoy it!

Sì! Una dose di sole PUÒ proteggerti dal cancro della pelle

Prof. ANGUS DALGLEISH (Daily Mail Online UK 24.5.2011)

Essendo uno scozzese lentiginoso con i capelli e la pelle chiara, sono un classico caso di persona con un maggior rischio di melanoma. L'aver preso delle scottature piuttosto gravi sul mio naso anni fa in Spagna ha ulteriormente aumentato il mio fattore di rischio.

Dire che sono stato diffidente nei confronti del sole è una cosa automatica - **sono specializzato nel trattare pazienti con melanomi avanzati**, una forma mortale del cancro della pelle.

Inoltre ero in Australia trent'anni fa all'inizio della campagna "Slip-Slop-Slap" (NdR: campagna australiana protezione solare "slip on a shirt, slop on sunscreen, and slap on a hat") che avvertiva la gente di stare lontani dal sole, e per sette anni non sono mai andato a nuotare senza essere coperto di lozione solare e senza indossare una maglietta.

Ma adesso credo che seguire queste linee guida che dicono di evitare il sole, invece di ridurre il rischio di cancro della pelle in realtà lo aumentino.

Questo perché abbiamo bisogno del sole sulla nostra pelle per produrre vitamina D - **ironicamente queste campagne potrebbero aver creato milioni di persone con una mancanza cronica di vitamina D e hanno messo queste persone a rischio.** Gli effetti del sole potrebbero addirittura proteggere dal melanoma (come riportato in precedenza questo mese da questo giornale).

Ho cominciato ad interessarmi alla vitamina D e sul suo potenziale nel combattere il cancro circa 15 anni fa, quando lavoravo in un gruppo che testava la vitamina D come cura per il cancro al seno. **Si era rivelata molto efficace, ma il progetto fu abbandonato per ragioni tecniche.**

Credetti che abbandonare il progetto fosse un errore perché **era chiaro che la vitamina D può curare i tumori in molti differenti modi, anche accelerando la morte delle cellule tumorali.**

Successivamente, mentre facevo delle ricerche per dei vaccini contro il cancro, ho scoperto che un buon livello di vitamina D nel sangue innescava nei pazienti una risposta immunitaria più forte, importante in quanto aumenta la potenza del vaccino.

Quindi, un paio di anni fa, dei ricercatori della Leeds University fecero la sorprendente scoperta che livelli molto bassi di vitamina D aumentano il fattore di rischio del melanoma.

Questa ricerca contraddice completamente l'idea che sia il troppo sole ad aumentare il rischio di melanoma. Molto sole in realtà significa molta vitamina D - e potenzialmente un minor rischio di melanoma.

Ho immediatamente cominciato a misurare i livelli di vitamina D nei miei pazienti e sono rimasto stupefatto - mi aspettavo che forse il 30% avrebbe avuto dei livelli bassi; ebbene era quasi il 90%.

Questo ha cambiato tutto per quanto mi riguarda.

Adesso misuro la vitamina D di tutti i miei nuovi pazienti con melanoma e se i loro livelli sono bassi dò loro un supplemento. La domanda difficile è: questo migliora le percentuali di sopravvivenza?

Non lo sappiamo ancora - lo stiamo facendo solo da circa sei mesi - ma **penso che tutti questi fatti portino a delle risposte in ogni caso. Tutti noi dobbiamo stare più tempo al sole. Le ragazze giovani stanno avendo problemi di rachitismo in quanto i loro genitori preoccupati le spalmano di creme con filtri solari a partire dalla nascita ogni volta che vanno all'aperto.**

Sono contento che in questi ultimi tempi gli avvisi ufficiali stiano cambiando e che adesso siano raccomandati alcuni minuti di sole ogni giorno da prendere **senza creme solari.**

Ma siamo ancora lontani dall'essere consapevoli di quanto sia vitale avere un sano livello di vitamina D. Le ricerche mostrano che una grande percentuale di persone nel Regno Unito hanno mancanza di vitamina D in parte anche perché noi col sole non possiamo produrne per circa sei mesi l'anno.

Come controllo il livello di vitamina D nei miei pazienti, lo faccio periodicamente anche su me stesso e prendo un supplemento di 1000 UI circa tre volte la settimana.

Intanto, mi piacerebbe vedere che tutti quelli che si occupano di pazienti con il cancro facessero loro automaticamente il controllo del livello di vitamina D nel sangue. Costa poco, è rapido e vi garantisco che rimarrebbero stupiti nel vedere quei livelli così bassi.

Quindi quanta esposizione solare è necessaria? E se usiamo i supplementi, di quale quantità abbiamo bisogno? Trovare le risposte corrette potrebbe portare dei grandi benefici con dei piccolissimi costi.

Nel frattempo il mio approccio personale è cambiato radicalmente in confronto a quei giorni di trent'anni fa. Se adesso gioco a tennis o vado a sciare, uso la crema solare sul viso o sulle braccia solo quando il sole è molto caldo o a mezzogiorno. Diventare un po' rosa è OK (anche se poi con i primi pizzicori che significano che sono stato troppo esposto metto una crema e proteggo sempre il mio naso dove si era scottato).

Ma il mio messaggio è: non abbiate paura del sole - godetevelo!