



Comunicato stampa

13.8.2010

La "**Cancer Research UK**" (Ricerca sul Cancro Regno Unito) cambia drasticamente idea: "**Non evitate il sole, ma godetevolo in modo responsabile**"

Londra – Dopo anni passati a dire alla gente di "coprirsi" quando va al sole, il più importante istituto britannico sul cancro si sta preparando a cambiare radicalmente i suoi consigli. Il "Sunlight Research Forum" chiarisce i motivi.

Esporsi alla luce del sole

L'istituto britannico per la ricerca sul cancro intende dire che non ci si dovrebbe coprire e mettere creme protettive quando si inizia ad andare al sole ma piuttosto si dovrebbe esporre la pelle ai suoi raggi per alcuni minuti cosicché il corpo possa produrre vitamina D. La vitamina del sole è ora conosciuta per aiutare a prevenire malattie croniche quali il cancro, il diabete e la sclerosi multipla, come pure le classiche malattie delle ossa.

"Questi fatti, in combinazione con l'attuale grande carenza di vitamina D che è comune nei paesi occidentali, sono la causa di questo cambiamento radicale di consiglio sulla salute", dice Ad Brand del Sunlight Research Forum.

Prevenire le scottature

Ci viene detto ora di esporre la pelle brevemente e senza protezione ai raggi solari quando si esce, invece del precedente consiglio di evitare il sole e di usare immediatamente i filtri di protezione solare. All'inizio solo per pochi minuti, che sono sufficienti alla vostra pelle per produrre la vitamina D grazie alla stimolazione dei raggi UV, ma non causeranno scottature. Brand citando Gillie: "Rimanete al sole per solo due o tre minuti per ogni lato del corpo. Questo può essere lentamente esteso a 30 minuti per lato. Evitare le scottature continua ad essere il consiglio primario!"

Mancanza di sole

Il nuovo consiglio dato dalla Ricerca sul Cancro del Regno Unito è in linea con il consiglio di un gruppo crescente di scienziati internazionali che fanno ricerche sulla vitamina D. "Uno dei più pungenti critici dell'Istituto sul Cancro, Oliver Gillie, membro del Forum di Ricerca sulla Salute, dice che finalmente la Ricerca sul Cancro Britannica sembra aver riconosciuto che i suoi avvertimenti a coprirsi sono uno sbaglio", dichiara Brand. Un nuovo rapporto riveduto da Gillie dice "è molto difficile per chiunque viva in Gran Bretagna produrre sufficiente vitamina D attraverso il sole in modo da procurargli un livello sufficiente nel sangue per tutta la durata dell'inverno" Lo scienziato aggiunge che per ottenere ciò si dovrebbe esporre al sole una superficie corporea più ampia possibile per almeno 40 minuti, sei giorni alla settimana, ma dato il numero di giornate estive senza sole, questo non è possibile.

Effetto maggiore sulla salute pubblica

"Gillie enfatizza che l'esposizione ai raggi UV deve sempre essere fatta in modo responsabile, senza prendere una scottatura (danni alla pelle). Ci vogliono meno raggi UV per produrre vitamina D di quelli che servono a causare una scottatura. Il rischio di cancro della pelle è associato in prevalenza alle scottature" informa Brand. Il Sunlight Research Forum cita Gillie, elaborò i risultati di studi internazionali: "Risolvere il problema della carenza di vitamina D nel Regno Unito nel 21° secolo promette dei benefici comparabili con i passi giganteschi ottenuti dalla salute pubblica del 19° secolo con la fornitura di acqua pulita e nel 20° con il fornire alloggi migliori, aria pulita e una diminuzione del fumare."