



PENSIERO FORTE  
di Umberto Veronesi

## Prendere il SOLE (con gradualità e moderazione) fa bene alla salute

**I**o amo il sole, non ho fastidio del caldo e associo l'estate al piacere di sentire i suoi raggi sulla pelle. Mi rendo conto, però, che per molti questa gioia genuina è adombrata da diversi dubbi sui suoi effetti sulla salute.

A tutti ripeto una sola raccomandazione: il sole fa bene, ma con gradualità.

Il nostro corpo ha bisogno dei raggi ultravioletti, che andrebbero presi tutto l'anno. Da evitare è solo la forte intensità dell'esposizione in un tempo breve: per questo vanno particolarmente protetti i bambini, che hanno una cute delicata. Le esposizioni saltuarie e intense sono, infatti, quelle che causano più facilmente le scottature. Per lo stesso motivo non sono contrario neanche alle lampade solari come preparazione della pelle all'esposizione ai raggi naturali. La regola della gradualità vale anche in questo caso.

Prendendo il sole con moderazione e continuità, possiamo riceverne, in tutta sicurezza, gli effetti benefici. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che i raggi ultravioletti a basso dosaggio hanno un effetto protettivo.

Il sole è la principale fonte di attivazione della vitamina D, che fa bene alle ossa: la sua carenza è una delle più importanti cause della fragilità del sistema scheletrico e una possibile concausa

dell'osteoporosi. Ha una funzione protettiva nei confronti di diverse malattie come il diabete giovanile, la sclerosi multipla e l'artrite.

È stato osservato, poi, che alcune popolazioni più esposte alla luce solare (e dunque con un maggiore apporto di vitamina D), hanno un rischio ridotto di sviluppare alcuni tumori, in particolare quello del seno.

C'è poi un altro effetto che non va sottovalutato. Spogliarci per esporci al sole può anche essere un'occasione per controllare il nostro corpo o farlo osservare anche nelle aree fuori dalla nostra portata, come la schiena. Un neo nuovo o uno che ha cambiato forma o

colore, devono essere al più presto esaminati da un medico. Il controllo della pelle - che va fatto almeno una volta l'anno - è, infatti, lo strumento specifico per la diagnosi

**— I RAGGI UV  
ATTIVANO LA  
VITAMINA D:  
UN TOCCASANA  
PER LE OSSA —**

precoce del melanoma, un tumore temibile, ma guaribile se scoperto in fase iniziale. Per anni si è pensato che questa malattia fosse legata all'esposizione solare. Invece, oggi, il mondo scientifico è concorde nel confermare che questo rapporto causa-effetto non esiste quando l'esposizione è continua o graduale. Con gradualità e moderazione, quindi, non c'è alcun motivo per rinunciare al piacere del sole. ■