



# La adicción a tomar el sol o los rayos uva, la gran ignorada

Los dermatólogos diagnostican a diario cáncer de piel en personas enganchadas al bronceado



**CUERPOS MORENOS.** Una mujer se broncea en el interior de una cabina de rayos uva, en un centro de belleza.

Carme  
**ESCALES**

**C**ulto al cuerpo y culto al sol. La suma de estas dos prácticas llevadas al exceso desemboca en la tanorexia, la adicción al bronceado corporal, ya sea al aire libre o en cabinas de rayos uva. «Es una adicción como cualquier otra y puede estar asociada a tres trastornos: el obsesivo compulsivo (TOC); el dismórfico corporal (TDC) y, o, el trastorno del impulso (TI)», detalla la doctora María José Tribó, responsable de la Unitat de Psicodermatologia del Hospital del Mar de Barcelona. «El 40% de los pacientes dermatológicos acusan algún proceso psicológico o psiquiátrico», puntualiza Tribó, y el supermoreno de algunas personas no escapa a ello. Melanomas y otras patologías de la piel derivadas de la sobreexposición al sol delatan muchos casos de tanorexia. «Aún no hemos encontrado a nadie que admita ser adicto a broncearse, pero a quienes lo son se les

detecta en la consulta dermatológica cuando vienen a consultar sobre manchas en su piel», explica Agustí Toll, dermatólogo del Hospital del Mar. El mercado de los fotoprotectores también se encarga de realizar estudios de detección de la tanorexia. «Tomando el sol se liberan betaendorfinas y, además, la luz tiene un efecto ansiolítico. Por ello se siente satisfacción al tomar el sol. Y, de hecho, tomarlo de 10 a 15 minutos al día es muy bueno para piel y huesos, por la obtención de vitamina D. Incluso está comprobado su efecto como reductor del riesgo de cáncer de colon», afirma la dermatóloga. «El problema es cuando se abusa del tiempo de exposición al sol y la persona se siente mal cuando no puede broncearse. Llega a sentir verdaderos monos, como un alcohólico o un drogadicto. De ahí que se asocie la tanorexia al TOC y al TI», declara Tribó. «La tanorexia se engloba también en el grupo de los trastornos de dismorfofobia puesto que la persona tanoréxica no percibe la realidad de lo que le sucede a su piel, solo aspira a aumentar su bronceado día a día de

## EL EXTREMO DE INYECTARSE 'DROGA BARBIE'

Según datos del 2010 de la OMS y del Programa de las Naciones Unidas para el Medioambiente (PNUMA), «más de dos millones de cánceres de piel cutáneos —no melanomas— y 260.000 melanomas son causa de muerte cada año. Y el crecimiento de la incidencia en el mundo del melanoma maligno se atribuye básicamente al hábito recreacional de exponerse al sol, a los historiales de quemaduras solares, sobre todo en la infancia y la adolescencia, y al abuso de rayos uva. Los mismos estudios de los que se desprenden estas cifras muestran que las mujeres abusan más del bronceado que los hombres, pese a conocer el peligro para la piel de la sobreexposición a los rayos solares o artificiales. La obsesión por mantener la piel morena ha suscitado el desarrollo de un mercado negro en internet —sobre todo en Estados Unidos—

de productos que «estimulan la melanogénesis —la fabricación de melanina y la pigmentación cutánea—, potenciando el bronceado, que además adelgazan y potencian la libido. Es el melanotan, un análogo de la melanocortina, también conocido como *droga Barbie*, que se inyecta por vía subcutánea, «con todos los riesgos de infección, pecas y melanomas que conlleva», informa el dermatólogo del Hospital del Mar Agustí Toll. «Aquí no está tan extendido, es más usual el uso de espráis autobronceadores que, aunque no son perjudiciales, no fotoprotegen», añade. «Lo mejor, si se quiere potenciar el moreno, es tomar complejos vitamínicos con betacaroteno o vitamina C 15 o 30 días antes de empezar a tomar el sol con fotoprotector», sugiere la dermatóloga María José Tribó.

manera obsesiva, calculando a diario cuándo podrá ir a tomar el sol, como si se percibiera blanca continuamente», expresa María José Tribó.

**SENTIMIENTO DE CULPA** // «Como toda adicción, el límite de la situación crítica lo marca el hecho de dejar de hacer tareas importantes para broncearse, sin poder controlarlo, a lo que sigue un sentimiento de culpa por saber que no se ha hecho lo correcto. Algo parecido a cuando una persona anoréxica se siente mal tras haber vomitado», afirman los dermatólogos. «Cuanto mayor es el grado de bronceado, más necesidad siente el tanoréxico de mantener el moreno. De hecho, se necesita de una cierta radiación para hacerse adicto a ello», añaden los médicos, que apuntan la importancia de la educación para evitar fenómenos como la tanorexia. Algunos estudios vinculan la tanorexia de chicas jóvenes a la práctica del bronceado que estas han visto desde pequeñas en sus madres. «Incluso conociendo casos de melanomas en la familia, jóvenes y mayores siguen abusando del sol con bajísima protección —se recomienda el factor protector 50—, o sin ella, a veces incluso estimulan el moreno con aceites bronceadores», expone Toll.

«Incluso con casos de melanoma en la familia, jóvenes y mayores siguen abusando del sol sin protección»

El fototipo es la capacidad de la piel para asimilar la radiación solar. En una escala del 1 al 5, en Catalunya el fototipo medio se sitúa entre el nivel 3 y 4. En países como Australia, el fototipo está entre el 1 y el 2. Por eso, allí el índice de cáncer de piel es más elevado y se realizan campañas sobre el peligro de la radiación solar a la ciudadanía, que por otro lado realiza muchos deportes acuáticos en playas y al aire libre, explica Toll. «En este sentido, España también es, en cierto modo, un caldo de cultivo de cáncer de piel —prosigue el especialista—. Solo hay que pensar en la gran cantidad de turistas procedentes de los países nórdicos, cuyas pieles tienen fototipos bajos, que vienen directamente a tomar el sol sin protección y regresan a sus países totalmente quemados». «Tomar el sol no es solo una tendencia cultural, tiene también una base fisiológica y se relaciona con determinados estados del cuerpo, como la depresión estacional, que se manifiesta con la llegada del invierno por la reducción de horas de luz». ≡