

Uso de protetor solar é seguro e ajuda a prevenir câncer de pele, dizem especialistas

Postagem engana ao afirmar que produto impediria produção de vitamina D e teria substâncias cancerígenas

Por Gabriel Belic

O que estão compartilhando: que os protetores solares estariam carregados de substâncias químicas potencialmente tóxicas, com efeitos desreguladores hormonais e riscos cancerígenos. Segundo a postagem, a indústria de cosméticos teria impulsionado o discurso de que o sol é um “inimigo da saúde” – quando na verdade ele é responsável pela síntese de vitamina D, essencial para o corpo.

O Estadão Verifica investigou e concluiu que: é enganoso. Se expor sem proteção à radiação ultravioleta dos raios solares é um fator de risco para o câncer de pele - é o que dizem diferentes autoridades de saúde, como a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e a Academia Americana de Dermatologia (AAD). Essas entidades indicam o uso de protetores solares como uma medida de proteção importante para prevenir tumores. Não há evidências científicas de que os fotoprotetores sejam desreguladores hormonais, nem cancerígenos. Vale dizer que, mesmo usando protetor, ainda somos capazes de sintetizar vitamina D. A recomendação é se expor de forma direta ao sol de 5 a 10 minutos por dia.

Há um robusto consenso científico de que evitar a exposição excessiva ao sol é uma das melhores estratégias para prevenir tumores de pele. Isso porque a radiação UV, seja do sol ou de outras fontes, é um importante fator de risco para a doença, reconhecido por autoridades como a American Cancer Society, Instituto Nacional de Câncer (Inca) e Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (Sboc). O uso diário de protetores solares é uma das medidas de proteção indicadas.

A médica Ediléia Bagatin, chefe do Departamento de Dermatologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), explica que existem diversos benefícios no uso diário de protetor solar com fator de proteção 30 ou mais. A recomendação é ainda mais importante para peles sensíveis.

A Academia Americana de Dermatologia indica que o uso de protetor solar ajuda a prevenir o envelhecimento precoce da pele. As rugas podem ser causadas ??pela

exposição excessiva aos raios UV sem proteção.

Ediléia ressalta que existem outras formas de proteção complementares recomendadas, como usar chapéus de aba larga, evitar horários de sol mais quente (entre 10h e 15h) e ficar na sombra. Essas orientações também são indicadas pela SBD como formas de prevenção do câncer (veja aqui).

Uso de protetores não impede produção de vitamina D

De acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), a vitamina D tem uma função crucial na regulação do cálcio – e, por isso, é importante para a saúde óssea do corpo. Segundo a organização, a maior fonte de vitamina D é a pele, em resposta à luz solar. A alimentação também fornece pequenas quantidades, especialmente em peixes gordurosos.

Mas ainda é possível sintetizar a vitamina D no corpo mesmo com o uso de protetores solares. Ediléia explica que existem estudos experimentais que mostraram o bloqueio da produção da vitamina D por protetores solares. Mas essas pesquisas não foram feitas na pele humana e usaram radiação UV gerada artificialmente.

“Como não há evidência robusta (de que o protetor bloqueie a vitamina D), os autores recomendam o uso de protetores solares, com fator de proteção solar alto (acima de 30) para prevenção do câncer de pele em pessoas predispostas ou para aquelas que se expõem excessivamente ao sol”, explicou.

Ediléia afirma que 10 minutos de exposição ao sol por dia, numa área bem delimitada da pele, como as pernas, é o suficiente para a produção da quantidade de vitamina D que a pele é capaz de oferecer.

A SBD incentiva a exposição direta de áreas cobertas, como pernas, costas ou barriga, por 5 a 10 minutos todos os dias. A ação tem como objetivo sintetizar a vitamina D, sem sobrecarregar as áreas que já são naturalmente expostas ao sol.

A entidade reconhece que a radiação solar é essencial à vida. Mas ressalta que é necessário se expor com cautela, de forma gradual, de forma a evitar queimaduras, câncer de pele e minimizar o envelhecimento.

Ediléia enfatiza que, além de ser uma fonte importante para a síntese de vitamina D, o sol melhora fatores psicológicos e sociais. Mas de qualquer forma, esses benefícios são mantidos com o uso de protetores solares.

Não há comprovação científica de que protetores solares sejam desreguladores hormonais e cancerígenos

Em abril deste ano, o Verifica desmentiu uma publicação viral que afirmava que os protetores solares causariam câncer de pele. A postagem distorcia um relatório emitido pela Food and Drug Administration (FDA), órgão regulador dos EUA.

A FDA concluiu, em 2019, que produtos químicos ativos presentes em protetores solares podem entrar na corrente sanguínea após a aplicação. Mas a agência reguladora concluiu que isso não significa que o produto seja inseguro.

Especialistas ouvidos pelo Verifica explicaram que não há embasamento científico para dizer que protetores causam câncer. Segundo Ediléia, há resultados contraditórios sobre o risco de absorção das substâncias pela pele.

“Reações tipo irritação, alergia são individuais e podem ocorrer com qualquer protetor solar e cosméticos”, disse. “Feita a suspensão do produto e cuidado dermatológico precoce não existem riscos graves”.

<https://www.estadao.com.br/estadao-verifica/protetor-solar-vitamina-d-cancer-hormonio/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Estadão