La scienza contro le credenze popolari 1: le creme solari

Data 03 novembre 2026
Categoria professione

I medici si trovano spesso a dover discutere con pazienti che apprendono dai social informazioni fasulle (o magari anche vere ma non ben comprese) e vogliono imporle. E non sempre e' facile. Ci ha colpito un articolo che affronta in modo critico due fenomeni molto popolari sui social media: la crescente sfiducia verso la crema solare e il successo commerciale degli integratori di collagene orale.

PRIMA PARTE: La disinformazione sulla crema solare

E' stata effettuata un'analisi di quasi 1.000 video TikTok dedicati alla crema solare; si e' visto che sebbene l'86,8% dei contenuti raccomandava l'uso della protezione solare e solo il 6% diffondeva messaggi critici o allarmistici, tuttavia, questi pochi contenuti critici ricevono molte più interazioni (like, commenti e condivisioni) rispetto ai contenuti basati sulle raccomandazioni mediche.
Viene percio' sottolineato il noto fenomeno che una minoranza rumorosa può apparire più influente di quanto sia realmente.

Ilproblema:
La letteratura scientifica disponibile conferma che la fotoprotezione è uno degli interventi preventivi più efficaci in dermatologia in quanto studi clinici, studi osservazionali e meta-analisi dimostrano che l'uso corretto della crema solare riduce il rischio di melanoma e di carcinoma squamocellulare, con effetti collaterali modestissimi.

Tra gli studi più importanti citati:
• uno studio randomizzato con oltre 1.600 persone seguite per 8 anni ha mostrato una riduzione del 35% del carcinoma squamoso nei soggetti che applicavano quotidianamente la crema solare;
• un secondo studio con 15 anni di follow-up ha osservato una riduzione significativa del melanoma invasivo negli utilizzatori abituali rispetto agli utilizzatori occasionali.

Molte contestazioni verso l'uso delle creme solari sono sorte pero' sulla base di un recente studio australiano (2025), che ha arruolato 639 partecipanti e confrontato l' uso sistematico di crema con fattore di protezione (SPF) 50+ (a differenza degli studi precedenti basati su fattori inferiori) e con un uso solo discrezionale della protezione solare.
Dopo circa un anno si e' riscontrato che i soggetti che usavano regolarmente la protezione solare presentavano livelli medi di vitamina D inferiori e una frequenza di carenza vitaminica del 45,7% contro il 36,9% del gruppo di controllo. Su questa base alcuni ne sconsigliano fortemente l'uso.

Questo argomento ha in effetti una base di verita' ma non appare tale da giustificare l'abbandono della fotoprotezione e il rischio di cancro della pelle. Semmai suggerisce di monitorare i livelli di vitamina D e valutare un'eventuale integrazione.

Inconclusione:
• Le prove scientifiche sono solide.
• I benefici superano nettamente i rischi.
• L'effetto sulla vitamina D rappresenta una considerazione clinica aggiuntiva, non una ragione per sconsigliarne l'uso.

D.Z.

Alcune fonti sono riportate alla fine della seconda parte