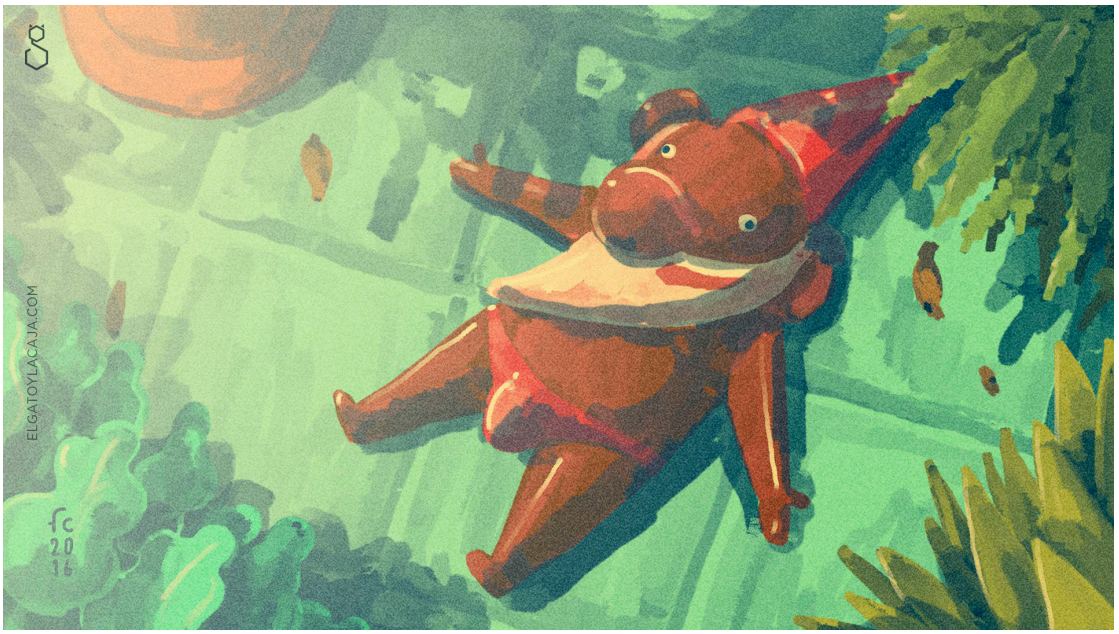

01/02/2016

Unidos y amarronados

TXT PABLO A. GONZÁLEZ IMG FERNANDO CARMONA

¿Qué le pasa a nuestra piel cuando nos bronceamos? ¿Por qué nacemos de todos los colores?

Existe una hipótesis completamente naturalizada por nuestra cultura que reza algo así como *'La marihuana es la puerta de entrada a otras drogas más duras'*, aseveración que implica un titular genial para alguien que ya tomó la decisión de que hay drogas intrínsecamente malas y drogas intrínsecamente buenas, y que la marihuana es un flagelo que debemos combatir. Claro que este titular sería mucho más adecuado si el dato estuviese chequeado, o si esta teoría contara con algún tipo de respaldo. Cosa que, al día de hoy, no pasa. Tanto es lo que no sabemos, que no solamente no está claro si es efectivamente una sustancia que pavimenta el camino al uso de otras sustancias, sino que tampoco se tiene certeza de si el efecto final es

todo lo contrario, y el porro eventual termina en la minimización de otros consumos. La cosa es que este argumento sobre el que se construyen muchísimas conversaciones está (por lo menos a enero 2016) flojo de papeles.

El problema es que esa discusión tapa una importante. Hay otros peligros ocultos, peligros de los que no hablamos. Se cuentan mil historias de jóvenes que empezaron con marihuana, y hacerlo los llevó a explorar un camino sinuoso y violento que derivó en costumbres que no hubiesen imaginado como parte de su vida. Muy por afuera de la dimensión de generación autosustentada de psicoactivos, **la marihuana funcionó en muchos casos como una puerta de entrada a formas peligrosas de jardinería**, como los ficus, los malvones, las suculentas, y hasta el emblemático caso de un tomate cherry del que hasta yo mismo tengo que reconocerme consumidor directo. Vi pasar de primera mano casos terribles en los que apenas un roce con la jardinería convertía al aventurado que tira una semillita en tierra en el flaco que pide desesperado a los amigos que pasen por la casa a regarle la menta durante las vacaciones. Esta pendiente es delicada y resbalosa.

Yo soy uno de los que cayó profundo en la jardinería, con la salvedad de reconocerme un jardinero crónico, uno que empezó de chiquito. Debe haber carga genética en la adicción a revolver tierra. Es algo que hacía con mi abuela y que se expresaba en forma de callos, lombrices y una regadera amarilla de plástico. La cosa es que mi adicción me llevó a tener lindo el balcón y, en un devenir inesperado, me fui amarronando. Tanto que una espalda y una noche de dormir colgado me recordaron que **el Sol quema**.

O algo así, porque **si hay algo que el Sol no le hace a nuestra piel es 'quemarla'** en los términos en los que imaginamos que algo se quema.



Felipe

Cuando la piel se 'quema' no hay chispa, no hay papel, madera, carbón (o alcohol, para el hereje que le hace eso a un asado). No hay combustible ni comburente, no hay ceniza ni resto que nos ponga oscuros. **Cuando nos bronceamos lo que vemos es bocha, pero bocha de evolución**. Porque *'quemarse'* no es *'quemarse'*, sino más bien atajarse del efecto futuro de la radiación UV sobre el cuerpo, y sí, acá vienen las malas noticias y la ciencia gorra: **abarajar enormes cantidades de UV con el cuerpo no estaría tan tan bueno**. El problema es que quemarse al Sol se siente bien, y acá medio que todo deja de tener sentido, porque *'¿Por qué algo que hace mal se siente bien?'* o, en términos menos teleológicos *'¿Cuál es la ventaja adaptativa de sentirme bien después de estar un rato al Sol?'*.

Un principio de respuesta puede tener que ver con la producción de endorfinas, esas moléculas todas felices y hechas de unicornios que hoy sabemos que el cuerpo libera en diversas circunstancias (desde salir a **correr** hasta **chapar**), y que aparecen también cuando nos pega el Sol en la piel, al punto que existen casos de personas literalmente adictas a broncearse, tanto que no estar expuestos a cataratas de Sol les genera síntomas de síndrome de abstinencia.

Pero las endorfinas no son necesariamente señal de algo feliz, a veces funcionan como indicadores de que hay algo de daño y necesitamos generar calmantes propios (como cuando se producen en el contexto de la actividad física excesiva), y que a veces terminan en cambios conductuales profundos que llevan a comprar calzas y remera flúo, y a insistirle a la gente para unirse al grupo de running.

Porque, si hay algo innegable de nuestra relación con el Sol, es que donde hay UV, hay daño. Y punto. Digo, no es que acá voy a ir con 'es bueno en su medida y después hay daño'. No. Hay daño siempre, pero eso pasa constantemente. Siempre nos estamos **muriendo** por algo, y la radiación solar simplemente es una parte más del Universo tratando de matarte.

Esto no quiere decir que no sea un daño necesario, porque **la exposición al Sol sí tiene partes positivas y necesarias** (como es la maduración de compuestos hasta Vitamina D) pero medio que hasta ahí, y sí, la luz está buenísima y nos puede cambiar el humor y acomodar los ciclos circadianos, pero una cosa es lamer el borde y otra meter la cabeza en el tarro, y la idea de 'tomar Sol' claramente tiende a exceso.



Acá lo importante es notar que nuestra relación con el Sol nos hace bien, y mal, dualidad representada en la frase de Marlowe 'quod me nutrit me destruit'. Como no encontré el escrito original, uso una foto del tatuaje de Angelina Jolie.

Lo bueno es que estamos adaptados al Sol básicamente desde que perdimos el pelo, hace un par de millones de años (aunque el número está medio impreciso). La misma evolución que nos esculpió favoreciendo a nuestros abuelísimos más pelados fue seleccionando a los que eran capaces de generar una mejor respuesta protectiva ante el Sol que ahora, libres de pelo, nos castigaba la piel constantemente con rayos UV, pegándole a nuestro ADN y generando daño, tanto que a veces ese daño terminaba en melanoma, una de las formas más agresivas de cáncer que conocemos.

Claramente, los más desprotegidos se morían, y triunfaban los más capaces de protegerse del UV, que en el caso de los humanos implica la producción de melanina en los melanocitos (aguante ponerle un nombre relevante y basado en la función principal a un tipo celular). Estos melanocitos son células especializadas de la piel que producen varias formas de este pigmento capaz de disipar algo así como 99.9% de los rayos UVB. O sea que **el bronceado fue seleccionado en la evolución como estrategia de supervivencia de nuestra piel ante el Sol, que lo que hace es sensar el grado de exposición al UV y generar una respuesta protectiva para evitar el daño futuro.**

Tan clave es esta protección que la regulación de la expresión constitutiva (o sea permanente) de melanina nos llevó a la selección de diferentes tipo de piel 'apta' en diferentes latitudes (y recordemos que lo de 'supervivencia del más apto' define 'apto' en función del entorno). Tan fuerte es la ventaja de estar en buenos términos con la Gran Bola de Plasma, que la selección natural eventualmente nos regaló finlandeses mega rubios (capaces de aprovechar el poquito Sol que les llega para generar la vitamina D que necesitan), y al mismo tiempo nos fue moldeando más oscuros hacia el Ecuador, donde tenemos bocha, pero bocha de Sol, tanto que nos viene bárbaro estar protegidos permanentemente y encontramos poblaciones más morenas.

O sea que **es responsabilidad del Sol y de las migraciones que hayamos personas de todos los colores**, y medio que está bueno recordar que este es un rasgo menor comparado con otras similitudes y diferencias. Salimos de África oscuros, fuimos más claros en Europa, migramos para acá y para allá, siempre con

presiones de selección distintas, y terminamos en este presente, con un pantone variadito y evidencia de que *once you go black, podés terminar finlandés*. Soltar concepto de 'raza' que, por lo menos en términos estrictamente biológicos, hace bocha de agua.

No sabemos todavía cómo llegamos a asociar *bronceado* con *sano*, algunos le echan la culpa a Coco Chanel, que un día volvió doradita de unas vacaciones y fue furor en las redes sociales (las presenciales de París, digamos). Lo que sí sabemos es que hay una influencia cultural enorme en armar ese par, hasta donde sabemos, arbitrario, y que empieza a tener gusto a inventado cuando observamos el datazo de que en 1968, 58% de las personas asociaban 'bronceado' con 'sano', pero para 2007 esto había cambiado a 81%.

Como básicamente todo lo que hacemos los humanos, agarramos algo de nuestra historia evolutiva, de nuestra relación con el entorno, y le construimos alrededor. Le construimos remeras lisas, con estampa, zapatos de punta cuadrada, redonda, le construimos piercings y tatuajes, y hasta le construimos usar bronceador factor 50 o untarnos en aceite para freírnos mejor, porque esta temporada la que va es lucir como un pote de chimbote y esperar que, una vez más, alguien quiera meter la cabeza en el tarro.

Referencias

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20404230

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1513309/

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2692214/

Meredith P, Riesz J (February 2004). "Radiative relaxation quantum yields for synthetic eumelanin".*Photochemistry and Photobiology* **79** (2): 211–6.doi:10.1111/j.1751-1097.2004.tb00012.x.PMID 15068035.

Indoor tanning knowledge, attitudes, and behavior among young adults from 1988-2007. *Robinson JK, Kim J, Rosenbaum S, Ortiz S Arch Dermatol. 2008 Apr; 144(4):484-8.*

http://www.theguardian.com/science/sifting-the-evidence/2015/mar/03/is-cannabis-a-gateway-drug

elgatoylacaja.com/unidos-y-amarronados

Sumate en
eglc.ar/bancar