

Italiani, pelle e sole cresce la consapevolezza

Vacanze/1

Ma sono ancora molte le false credenze e i comportamenti non corretti

● Cresce l'interesse e la conoscenza degli italiani per la salute e la cura della pelle, guidata dal sempre più diffuso desiderio di mantenere un aspetto giovane, ma soprattutto forte e sano.

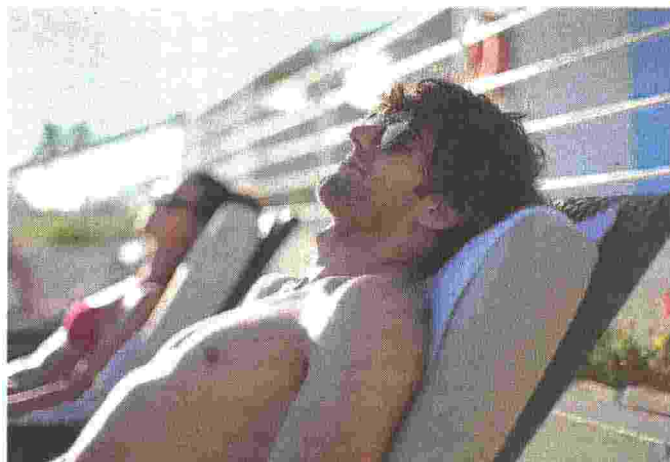
Lo conferma l'aumento di richieste ai dermatologi per avere una pelle più giovane e sana, +40% negli ultimi 10 anni, e non solo da parte dell'universo femminile.

Se, infatti, 20 anni fa solamente 1 paziente su 300 era di sesso maschile, ora, influenzati anche dalla credenza che un'apparenza giovane sia sinonimo di maggiore professionalità, gli uomini rappresentano circa il 20% dei pazienti.

Anche in estate, la stragrande maggioranza degli italiani sembrerebbe essere consapevole dello stretto rapporto tra la salute della pelle e il sole: solo il 16% non si è mai posto il problema e 3 italiani su 4 sanno che i bambini molto piccoli e gli anziani non dovrebbero esporsi al sole.

L'esperto. A rivelarlo la ricerca di Human Highway per Assosalute - l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione -, ha presentato durante l'evento stampa "A fior di pelle: i disturbi dell'epidermide in estate. Come affrontarli?" a cui ha partecipato, in qualità di esperto, il professor Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis (Milano) e presidente fondatore di Isplad (International society of plastic-regenerative dermatology).

Il messaggio. «È fondamentale rivolgersi al cittadino in maniera



chiara ed efficace, con un messaggio semplice - spiega il professor Di Pietro -. Il sole non deve essere visto come un nemico, ma è vitale per l'essere umano e solo un'eccessiva esposizione può essere nociva per la pelle».

Come tutto il resto del nostro corpo, poi, il professore ricorda che la pelle muta nel corso della nostra vita ed è sottoposta a diversi e continui cambiamenti: ogni fase ha le sue esigenze e i trattamenti, come le protezioni solari, per la cura della pelle do-

vrebbero essere adeguati a questi bisogni che cambiano.

Sotto il sole. «La pelle di bambini e ragazzi fino ai 15 anni e degli adulti e anziani dopo i 45 è tendenzialmente più delicata. A qualsiasi età è importante ricordare che la pelle si brucia. Dobbiamo immaginarci che quando prendiamo il sole è come se venissimo colpiti da tanti spilli, che creano dei piccoli fori ed entrano nella pelle, producendo radicali liberi e provocando l'invec-

Come prepararsi per l'estate tra idratazione e melanina

Complici le temperature elevate e la sudorazione, l'idratazione è

fondamentale prima e durante la stagione estiva. Lo sanno bene gli italiani: ben 9 su 10 sono convinti che in estate bisogna bere più del solito e che idratarsi giovi al benessere generale e alla forma fisica, mentre 8 su 10 dichiarano che bisogna bere sempre e non solo quando si ha sete. Meno conoscenza e consapevolezza, invece, emerge con riferimento alla pelle secca che, per un italiano su tre (ma con una quota che sale al 43% nelle aree del sud Italia), si gestisce unicamente applicando la

crema idratante.

Oltre all'idratazione, è fondamentale, secondo il professor Di Pietro: «Iniziare a esporsi gradualmente ai raggi solari, circa 20 minuti al giorno, così da favorire la produzione di melanina e la successiva protezione, nonché la giusta dose di vitamina D»

«Da medico, poi - prosegue Di Pietro - mi sento di sconsigliare l'utilizzo di lampade autoabbronzanti, poiché la melanina prodotta da questi macchinari è molto più debole e tende a scomparire nel giro di pochi giorni».

chiamento della pelle. Se l'esposizione al sole è di breve durata e se la pelle è forte, gli spilli si limiteranno a rimanere in superficie.

Se il tempo si prolunga o se la pelle è sensibile, questi andranno più in profondità causando bruciore.

La protezione solare, al contrario, impedisce questa penetrazione e conseguenti scottature, che sono pericolose poiché determinano la distruzione delle cellule e alterazioni del Dna che possono portare a tumori».

Dalla ricerca emerge qualche dubbio da parte degli italiani circa l'opportunità di esporsi al sole quando si prendono farmaci (24% ritiene si possa, 43% no, 33% in dubbio) e quando si soffre di acne (30% non vede problemi, 33% pensa sia scorretto, 37% in dubbio).

Il kit estivo. Secondo il professor Di Pietro, in valigia non possono sicuramente mancare la crema solare, importantissima per prendere il sole in tranquillità: «E il doposole: mettere una crema idratante dopo una giornata di sole è fondamentale per ricreare i collegamenti tra le cellule ed evitare l'insorgenza di scottature, mentre per proteggere la pelle dalla macerazione e per sfiammarla, nel caso di scottature, si può ricorrere a una crema ad azione lenitiva e rinfrescante contenente degli ossidi come lo zinco».

È bene anche portare con sé prodotti utili contro le dermatiti e le punture di insetto che possono contrastare bruciore e prurito, come quelli ad azione antistaminica, anestetica e antinfiammatoria. Anche i medicinali antimicotici, poi, possono rivelarsi utili in vacanza per contrastare l'insorgenza di micosi.

L'utilizzo responsabile dei farmaci di automedicazione è sufficiente in molti casi a lenire i disturbi. Se, tuttavia, la situazione non migliora o peggiora dopo qualche giorno la parola deve passare al medico. //