

Il medico spiega come affrontare i problemi dell'esposizione al sole d'estate

SCOTTATURE ED ERITEMI: PER PREVENIRLI MANGIATE CAROTE, MELONI E ALBICOCCHIE

«Raccomando di esporsi al sole in modo graduale e di preparare la pelle all'abbronzatura» • «Consiglio di bere almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno e di mangiare regolarmente frutta e verdura di colore giallo e rosso come meloni, pesche, albicocche e ananas, carote, pomodori, peperoni, perché sono ricchi di beta-carotene, una sostanza utile a difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi del sole»

di **Roberta Pasero**

Milano, luglio

Il sole regala moltissimi benefici alla salute, però, se preso in modo eccessivo e senza le dovute precauzioni, può danneggiare la pelle e provocare scottature, eritemi solari o persino melanomi, che sono pericolosi tumori della pelle. Per questo raccomando di esporsi al sole in modo graduale e di preparare la pelle all'abbronzatura.

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani (www.antoninodipietro.it), presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico **Vita Cutis** a Milano (www.dermoclinico.com).

Perché il sole d'estate può essere insidioso per la pelle?

«Perché in questo periodo dell'anno è più alto sull'orizzonte. Quindi i suoi raggi cadono perpendicolarmente sulla pelle in numero maggiore e in modo più intenso rispetto alle altre stagioni. Inoltre il sole molto caldo di queste settimane provoca la perdita dell'acqua nelle cellule che compongono la pelle. Questa carenza

continua a pag. 54

«I rischi sono ancora più elevati ad alta quota»



«CHI HA TANTI NEVI STIA PIU' ATTENTO» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico **Vita Cutis** a Milano. «Esporsi al sole può essere più pericoloso per le persone che hanno tanti nei», dice il professor Di Pietro. «A esse raccomando di prestare maggiore attenzione, perché stare al sole senza protezione può determinare un aumento del loro numero e una loro trasformazione».

MEDICINA

continua da pag. 53

di acqua la espone, per esempio, alle scottature»

Come suggerisce di preparare la pelle all'abbronzatura?

«Consiglio di nutrirla dall'interno, bevendo almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno e scegliendo un'alimentazione adeguata poiché la salute della pelle dipende molto dal modo in cui ci nutriamo».

Che cosa consiglia di mettere in tavola per prepararsi al sole?

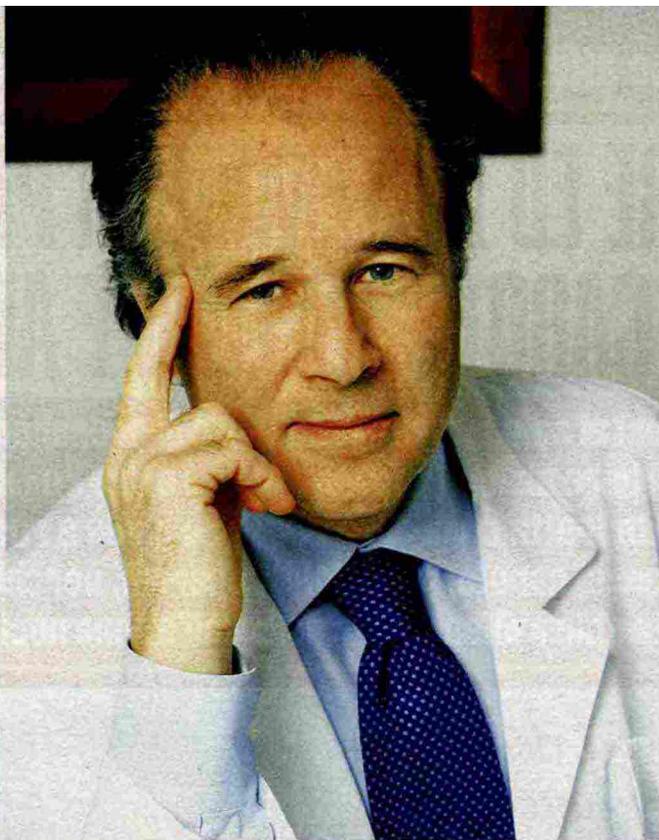
«Raccomando di prediligere e di mangiare regolarmente frutta e verdura di colore giallo e rosso come meloni, pesche, albicocche e ananas, carote, pomodori, peperoni, perché sono ricchi di betacarotene, una sostanza utile a difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi del sole e, quindi, a prevenire in particolare il rischio di scottature. Secondo gli studi scientifici, i succhi e i passati di pomodoro e di carote contribuiscono al calo dell'arrossamento della pelle da esposizione al sole addirittura fino al 45 per cento».

Come suggerisce di prendere il sole per non danneggiare la pelle?

«Nei primi giorni di vacanza consiglio di esporsi al sole gradualmente e a intervalli, per un massimo di due ore al giorno. In questo modo la pelle riesce a produrre la melanina, una sostanza che la rende abbronzata senza irritarla o scottarla. Dopo i primi tre o quattro giorni, si può aumentare l'esposizione di trenta minuti ogni giorno, evitando, però, sempre le ore più calde, quelle tra mezzogiorno e le sedici, quando i raggi del sole sono più potenti e il rischio di danneggiare la pelle è maggiore. Naturalmente, prima di prendere il sole, consiglio di spalmare sempre bene sulla pelle, a qualsiasi età, un'adeguata crema solare».

Come va scelta?

«Per i primi giorni consiglio una protezione molto alta, indi-



«NON STATE AL SOLE DALLE 12 ALLE 16»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Nei primi giorni di vacanza consiglio di esporsi al sole gradualmente e a intervalli, evitando, però, sempre le ore più calde, quelle tra mezzogiorno e le sedici, quando i raggi del sole sono più potenti e il rischio di danneggiare la pelle è maggiore», dice il professor Antonino Di Pietro. «Naturalmente, prima di prendere il sole, consiglio di spalmare sempre bene sulla pelle, a qualsiasi età, un'adeguata crema solare».

cata sull'etichetta con il numero 50, per poi passare a una crema con protezione media, segnalata con i numeri 30 e 40. Tuttavia a chi ha la pelle, gli occhi e i capelli chiari e che, dunque, va più soggetto alle scottature, e ai bambini, che hanno la pelle delicata, raccomando di utilizzare sempre una protezione alta».

Esiste una crema che protegge al cento per cento da scottature ed eritemi solari?

«No, non ci sono creme in grado di creare una protezione totale contro i raggi nocivi del sole, quelli che riescono a penetrare più in profondità tra gli strati della pelle, accelerandone anche l'invecchiamento. Esistono, però, creme solari molto efficaci, come quelle che contengono la Plusolina, un com-

plesso formato dall'associazione di una varietà di oli vegetali, in particolare olio di crusca di riso, olio di cotone, olio di karanja e vitamina E che, insieme, hanno dimostrato di svolgere un'azione preventiva e protettiva nei confronti dell'azione negativa dei raggi del sole».

Quando consiglia di applicare le creme solari?

«Almeno mezz'ora prima di esporsi al sole e poi ogni due ore. È importante cospargersi sempre di nuovo dopo avere fatto il bagno o la doccia».

La protezione solare va spalmata anche nelle giornate nuvolose?

«Sì. Quando il cielo è nuvoloso si rischiano comunque le scottature solari. Questo acca-

de perché i raggi del sole filtrano lo stesso anche se non si vedono. Per questa ragione bisogna proteggere la pelle con un prodotto solare di qualità con le stesse regole delle giornate di sole».

Esporsi al sole può essere più pericoloso per le persone che hanno tanti nei?

«Sì, a esse raccomando di prestare maggiore attenzione, perché stare al sole senza protezione può determinare un aumento del loro numero e una loro trasformazione. Inoltre le persone con molti nei hanno una pelle più delicata e, dunque, sono maggiormente esposte al rischio di scottature che possono danneggiare la struttura delle cellule della pelle».

Le persone calve rischiano scottature anche in testa?

«La testa è molto sensibile soprattutto se non è coperta dai capelli. Quindi consiglio a tutti e specialmente agli uomini calvi, quando si espongono al sole nelle ore più calde, da mezzogiorno alle sedici, di indossare un cappello o un berretto. Nel resto della giornata i calvi devono applicare un prodotto solare con un fattore di protezione 50».

In montagna si può prendere il sole correndo meno rischi?

«No, il rischio è ancora più elevato ad alta quota che al mare o in città. Infatti l'altitudine maggiore e l'aria più rarefatta fanno sì che i raggi del sole colpiscono la pelle in modo ancora più forte e pericoloso».

Suggerisce di proteggere la pelle anche dopo l'esposizione al sole?

«Sì, consiglio di applicare sempre prodotti doposole a base di Fosfidina, un composto che contiene sostanze che derivano dalla soia, e glucosamina, uno zucchero estratto dai crostacei. Oppure consiglio di cospargere un sottile strato di burro di karité, per idratare la pelle e per rigenerarla in profondità».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA