



|| salute

## TUTTO IL BUONO DEL SOLE SENZA RISCHI PER LA PELLE

Alcune regole d'oro da seguire per un'abbronzatura sana e priva di effetti collaterali

**D**opo una lunga attesa è arrivato l'appuntamento con il sole, una parentesi di piacere che, oltre a influire positivamente sul nostro umore, può offrire numerosi benefici al nostro organismo. Come ben sappiamo, una corretta esposizione ai raggi solari favorisce prima di ogni altra cosa la **sintesi di vitamina D**, tra i nutrienti fondamentali per rafforzare il sistema immunitario e prevenire problematiche quali osteoporosi, malattie autoimmuni e disturbi cardiovascolari. Per poter trarre solo il meglio dal sole, raccomandando tuttavia di rispettare le dovute cautele perché, a dosi eccessive e senza le opportune precauzioni, l'**esposizione ai raggi solari** può danneggiare la pelle, causando scottature, eritemi, invecchiamento precoce e, nella peggiore delle ipotesi, anche l'insorgenza del melanoma, il più grave tumore cutaneo. Per questo motivo, occorre esporsi in modo graduale, preparando la pelle all'abbronzatura e proteggendola con il massimo riguardo. Vediamo come fare.

### Come preparare la pelle all'abbronzatura

Tra le varie accortezze da seguire per **regalarsi un'abbronzatura sana**, suggerisco innanzitutto di preparare la pelle all'esposizione, nutrendola dall'interno. Per raggiungere l'obiettivo, consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno e di affiancarli a centrifugati di frutta e di verdura fresche. Consiglio inoltre di scegliere un'alimentazione equilibrata, dato che la salute della nostra pelle dipende in larga parte anche dal modo in cui ci nutriamo. Per supportare adeguatamente la cute che

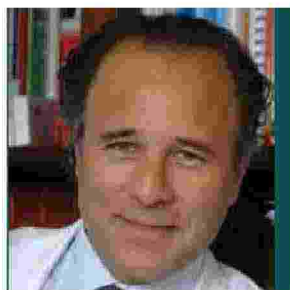
si espone al sole, consiglio in particolare modo di consumare **cibi ricchi di beta-carotene**, una sostanza capace di difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi e, quindi, di prevenire rischi di scottature e di eritemi. Suggestivo perciò di preferire frutta e verdura di colore giallo e rosso come meloni, pesche, mango, albicocche, carote, pomodori e peperoni, trattandosi di alimenti che contengono notevoli quantitativi di questa preziosa sostanza.

### Esporsi gradualmente

Altra regola d'oro che consiglio di seguire per mettere la pelle al riparo dall'azione aggressiva dei raggi solari, consiste nell'esporsi con **gradualità**. Nei primi giorni di vacanza raccomando quindi di prendere il sole a brevi intervalli, per un massimo di due ore al giorno, cercando di non esagerare. La ragione alla base di questa accortezza è quella di favorire la produzione di **melanina**, la sostanza che rende la pelle abbronzata, senza irritarla o scottarla. Dopo i primi tre o quattro giorni, si può tranquillamente aumentare l'esposizione di trenta minuti al dì, evitando però sempre le ore centrali, quelle tra mezzogiorno e le sedici, momento in cui i raggi sono più potenti e il rischio di danneggiare la pelle è superiore. Naturalmente, a prescindere dall'età, prima di prendere il sole, raccomando di applicare con cura sulla pelle un'adeguata protezione solare.

### Come scegliere la crema solare

Consiglio di prestare la massima attenzione nella **scelta della crema solare**, trattandosi dell'arma per eccellenza che permette di proteggere la pelle dagli effetti



**Antonino Di Pietro**

direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis  
www.antoninodipietro.it  
www.istitutodermoclinico.com

«**Indipendentemente dal proprio fototipo personale, nei primi giorni di esposizione va applicata una protezione alta, indicata in confezione con l'indice SPF 50. Nei giorni successivi, chi ha un fototipo 5 e 6, può scendere gradualmente nel livello di fattore protettivo, passando a una crema con protezione media**»

60

← nocivi del sole. Indipendentemente dal proprio fototipo personale, nei primi giorni di esposizione raccomando di applicare una **protezione alta**, indicata in confezione con l'indice SPF 50. Nei giorni successivi, chi ha un fototipo 5 e 6, può scendere gradualmente nel livello di fattore protettivo, passando a una crema con protezione media. Tuttavia, raccomando sempre il massimo scrupolo da parte di bambini, giovanissimi e anziani che devono usare esclusivamente una protezione alta, essendo la loro pelle più delicata.

#### Quali caratteristiche deve avere una buona crema solare

È opportuno sapere che non ci sono creme capaci di creare una protezione totale contro l'effetto negativo delle radiazioni UVB e UVA, ovvero le radiazioni che riescono a penetrare più in profondità tra gli strati della pelle, accelerandone l'invecchiamento e spingendosi fino al rischio di sviluppo di potenziali melanomi. Ne esistono tuttavia alcune la cui azione, unita a un'esposizione fatta con criterio, riesce ad assicurare uno scudo protettivo di enorme efficacia. Negli ultimi anni, la ricerca dermatologica ha compiuto notevoli passi in avanti e oggi è in grado di offrire prodotti sempre più validi che garantiscono risultati eccellenti. Per **proteggere la pelle in maniera ottimale da eritemi e scottature**, mettendola al riparo da serie conseguenze e prevenendo **fenomeni di photoaging**, raccomando vivamente di ricorrere a principi attivi quali la **Plusolina**. Si tratta di un complesso innovativo nato dall'as-

sociazione di una varietà di oli vegetali che si comportano come dei booster naturali, limitando l'azione negativa dei raggi UV sulla pelle. Nello specifico, Plusolina è composto da olio di crusca di riso, olio di cotone, olio di karanja e vitamina E, che insieme forniscono un'azione preventiva e protettiva nei confronti dei danni da esposizione solare. L'azione del complesso è davvero efficace perché non si limita solo a salvaguardare la pelle ma ha anche il vantaggio di essere sostenibile per l'ambiente, una caratteristica decisamente apprezzabile al giorno d'oggi.

#### Come applicare le creme solari: le regole per non sbagliare

Come spiego sempre ai miei pazienti, la scelta di prodotti protettivi efficaci va comunque unita a un'altra importante accortezza. Le creme e gli spray a base di composti validi come Plusolina, vanno infatti spalmati almeno mezz'ora prima di esporsi al sole. Raccomando poi di ripetere l'applicazione ogni due ore circa e dopo ogni doccia o bagno, su tutto il corpo, includendo orecchie, palpebre e dorso di mani e piedi, anche quando si è ormai abbronzati. Per evitare problemi alla pelle, suggerisco inoltre di utilizzare la protezione anche quando il cielo è nuvoloso, perché si rischiano comunque delle scottature solari. Infine, consiglio di prestare attenzione ai prodotti avanzati dall'anno precedente. Il motivo è semplice: dopo dodici mesi dall'apertura i solari non assicurano più il grado di protezione iniziale. Vanno perciò sostituiti con creme di recente acquisto.

#### E dopo l'esposizione?

Per concludere in maniera ottimale la routine per **proteggere la pelle dai potenziali danni del sole**, una volta tornati a casa o in hotel, consiglio di fare una bella doccia rinfrescante con detergenti delicati. A questo punto arriva il momento di **reidratare la pelle**. Per ristabilire il giusto grado di idratazione cutaneo, suggerisco allora di applicare prodotti doposole di qualità che siano nel contempo capaci di lenire gli arrossamenti ma anche di favorire il recupero dei danni cellulari derivanti dalla giornata appena trascorsa sotto il sole. Per **nutrire la cute in profondità**, raccomandando di utilizzare creme e sieri corpo con sostanze altamente restitutive come la **Fospidina**, un mix di glucosamina e fosfolipidi che si dimostra capace di stimolare la formazione di collagene, di aiutare la pelle a ricompattarsi e di contrastare inestetismi come rughe e discromie.