

Uno studio ha confrontato l'uso di idratanti con filtri UV rispetto a creme protettive tradizionali. E ha scoperto che con i primi si fanno più errori. Ampie aree del viso restano indifese

di **Silvia Turin**

Molte persone, specialmente in estate quando non sono ancora in spiaggia, si affidano alle creme idratanti con protezione solare aggiunta per mantenere la pelle idratata e nel contempo ridurre il rischio di tumore da eccessiva esposizione ai raggi anche in città. Un recente studio dell'Università di Liverpool pubblicato sulla rivista scientifica *Plos One* ha però messo in evidenza come questa scelta sia meno efficace rispetto a quella di un solare «tradizionale». Il problema non sta tanto nel fattore di protezione solare (SPF), che può essere più o meno elevato, ma negli errori di applicazione della crema, che per una serie di motivi vengono fatti più di frequente quando si maneggia un idratante.

Le palpebre sono le zone più trascurate, poco protette anche la pelle tra occhi e naso

Nello studio inglese sono stati reclutati 22 uomini e 62 donne che dovevano applicare in giornate differenti prima una crema idratante a protezione aggiunta di 30 SPF, poi un solare ipoallergenico sempre con filtro 30. Per entrambi i prodotti veniva raccomandato agli utenti di evitare «la zona degli occhi», senza però menzionare le palpebre.

I partecipanti, che avevano un'età compresa tra i 18 e 57 anni, sono stati successivamente esposti alle radiazioni ultraviolette e fotografati tramite una fotocamera sensibile ai raggi UV. I risultati hanno mostrato il 16,6 per cento di mancata copertura del viso nell'applicazione di creme idratanti e l'11,1 per cento per i solari (foto sopra).

Le palpebre sono risultate le zone più trascurate con il 20,9 per cento di aree poco protette quando è stata applicata la formula idratante e il 14 per cento quando si utilizzava la crema solare. In più, il 78 per cento dei partecipanti non ha pensato a proteggere l'incavo tra l'angolo degli occhi e il naso, indipendentemente dal prodotto usato.

Le analisi hanno rivelato una mi-



Are scoperte
In queste immagini la stessa persona è stata fotografata con una fotocamera sensibile ai raggi UV dopo l'esposizione a radiazioni ultraviolette. Le aree più scure sono quelle meglio protette. A sinistra, come si presentava il viso dopo l'applicazione della crema solare a fattore protettivo +30; a destra, dopo aver messo un idratante con lo stesso fattore +30. (foto Austin McCormick, 2019)



La crema distribuita male non protegge dal sole

78

per cento dei partecipanti allo studio non ha protetto l'incavo tra l'angolo degli occhi e il naso

80

per cento dei casi di carcinoma a cellule squamose nel Regno Unito riguarda i lati del naso

gliore copertura da parte degli uomini e il questionario completato dai partecipanti dopo l'esperimento ha evidenziato che la maggior parte di loro non si rendeva conto di aver applicato la crema in modo insufficiente. Come mai questa differenza? La causa andrebbe ricercata nella diversa consistenza della crema oppure nel confezionamento differente tra i prodotti, suggeriscono i ricercatori.

«Sono d'accordo con questa analisi» osserva Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano. «Quando si pensa di utilizzare una crema solare c'è una maggiore attenzione e cura nell'applicazione. La crema idratante forse viene messa con un po' più di superficialità».

Una delle ragioni citate dai partecipanti per non aver spalmato il prodotto sulle palpebre era la preoccupazione che finisse negli occhi e di conseguenza causasse bruciore. Un altro fattore importante è stato anche il «volume» del prodotto usato. In effetti, oltre alle proprietà fisiche del prodotto, anche la presentazio-

I consigli

Raggiungere i punti critici

È sbagliato evitare di mettere la crema nelle zone ritenute più sensibili: palpebre, contorno occhi, angoli della bocca e labbra

Non limitare la quantità

Non farsi ingannare dall'imballaggio: anche se il tubetto è piccolo, bisogna usarne il giusto quantitativo

Pensare alla funzione

La crema idratante spesso viene messa senza pensare che deve proteggere dai raggi del sole anche in città

Ripetere l'applicazione

Come per i solari «da spiaggia» bisogna rimettere gli idratanti con filtro se si suda molto, per esempio

ne della crema in termini di imballaggio ed etichettatura potrebbe aver giocato un ruolo importante: gli idratanti ad esempio sono generalmente venduti in contenitori piccoli, il che può suggerire che se ne deve utilizzare poco per volta.

Il rischio per le creme idratanti con protezione è quindi quello di pensare di essere protetti mentre in realtà si lasciano scoperte ampie zone del viso. Gli autori dello studio fanno notare come i dati del carcinoma a cellule squamose, la seconda forma più comune di cancro alla pelle nel Regno Unito, indichino un aumento dei casi di tumore proprio alle palpebre o ai lati del naso, zona che da sola costituisce oltre l'80 per cento delle segnalazioni.

«La buona notizia è che possiamo tranquillamente optare per una crema solare» aggiunge Antonino Di Pietro. «La novità di quest'anno infatti è quella di avere in commercio formulazioni non solo protettive: oltre a frenare l'azione dei raggi ultravioletti sono state arricchite con principi attivi che aiutano le cellule a riparare più velocemente i danni delle radiazioni. È comunque importante ribadire e sottolineare che quando ci si protegge dal sole bisogna stare attenti anche al contorno occhi e alle labbra e alle zone solitamente coperte dalla montatura degli occhiali».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un dubbio frequente

I fattori di protezione non ostacolano la sintesi di vitamina D

Mettere la crema solare impedisce di fare il pieno di vitamina D, fondamentale per prevenire l'osteoporosi? Il dibattito tra gli scienziati è sempre attuale perché c'è molta incertezza riguardo gli effetti dei filtri solari sulla vitamina D. Di recente però tre diversi studi tra loro separati, pubblicati sul *British Journal of Dermatology*, hanno concluso che proteggersi con i solari non impedisce al corpo di produrre vitamina D nella maggior parte delle persone. Gli esperti

sperano di riuscire a convincere la gente a prevenire il cancro alla pelle proteggendosi in modo adeguato. «Il nostro studio» commenta l'autore di una delle tre ricerche, il professor Antony Young del King's College di Londra «ha dimostrato che le creme solari, usate in modo ottimale, e cioè ripetutamente spalmate durante la giornata per prevenire le scottature, hanno anche permesso un'eccellente sintesi della vitamina D».

© RIPRODUZIONE RISERVATA