

GLI SPECIALI DI Intimità

# Salute & Benessere

I CONSIGLI PER VIVERE IN ARMONIA CON IL CORPO E CON LA MENTE

DERMATOLOGIA

## IL SOLE SULLA PELLE

L'abbronzatura regala a tutte un aspetto più sano e più bello. Ma troppi raggi fanno male. Ecco come difendersi

**T**empo di vita all'aria aperta, baciati dal sole. La tintarella è un punto di fascino in più. I raggi solari, però, possono anche diventare nemici della pelle, perché un'eccessiva e non corretta esposizione può provocare scottature, eritemi ed essere tra i fattori che contribuiscono all'insorgenza di tumori della pelle particolarmente cattivi come il melanoma.

«Siamo animali diurni, - ricorda il professor **Antonino Di Pietro**, coordinatore del Master in Infermieristica Dermoclinica all'Universi-

tà **San Raffaele di Milano** e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis.

- Bisogna tenere conto che i raggi solari hanno tanti effetti benefici per il nostro organismo, quindi nessun medico scongiurerà mai di fare le vacanze al mare. È però fondamentale informarsi bene sui rischi di un'eccessiva esposizione. Soprattutto perché il sole è la causa principale dei tumori della pelle». E può anche scatenare problemi agli occhi. Senza contare che l'effetto gambero lascia come strascico, nel tempo, anche una pelle molto rovinata.



iStock

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## SALUTE & BENESSERE

### UVC, UVB E UVA

La luce solare arriva con lunghezze d'onda diverse in base alle quali i raggi ultravioletti (Uv) vengono distinti in Uvc, Uvb e Uva. Gli Uvc sono i più pericolosi, ma vengono bloccati dallo strato d'ozono. Gli Uvb (circa il 5 per cento degli Uv), più energetici degli Uva, sono i principali responsabili dell'abbronzatura e, in caso di esposizione prolungata, di eritemi, scottature, rossori e ustioni. Le radiazioni Uva (95 per cento degli Uv) sono presenti tutto l'anno. «Contribuiscono in maniera minore all'abbronzatura, - spiega il dermatologo, - tuttavia accelerano il processo di invecchiamento cutaneo, alterando le fibre di sostegno del derma, elastina e collagene, e favoriscono la formazione di radicali liberi». Per questo è consigliato un trattamento antiossidante con un integratore alimentare a base di rame (utile anche per le macchie cutanee), pino marittimo (picnogenolo) e zeaxantina, sostanze che contribuiscono alla naturale pigmentazione della pelle con azione antiossidante contro i radicali liberi.

### LE CREME GIUSTE

Oltre alla protezione data dall'abbigliamento, da un cappello e dagli occhiali ed evitare l'esposizione, a partire da bambini e anziani, nelle

ore più calde della giornata, la principale arma di difesa contro gli effetti negativi dei raggi solari è rappresentata dalle creme. Per conoscere il loro livello protettivo la prima regola è quella di leggere le indicazioni contenute sulla confezione, sapendo che la protezione solare è importante per tutti, ma con le ovvie differenze in base all'età, al tipo di pelle e alla sua sensibilità. In genere si utilizza la classificazione elaborata da Fitzpatrick negli anni Settanta. Il fattore di protezione solare è riportato in etichetta con la dicitura Spf e indica la capacità del prodotto di filtrare i raggi Uvb. Le linee guida europee impongono un Spf 50 (in alcuni casi si trova indicato 50+) come valore massimo dichiarabile. Non esiste quindi una crema solare Spf 100, che offre una protezione totale. «Per questo, - avverte il professor Di Pietro, - bisogna diffidare dei prodotti che riportano tra le diciture "schermo totale" o "protezione totale". Le persone con la pelle chiara devono usare un fattore di protezione alto (50), mentre i fattori di protezione medi e bassi, sotto Spf 30, possono essere utilizzati da fototipi scuri o da chi ha la pelle già abbronzata».

### DIVERSI TIPI DI FILTRI

Qual è il principio con il quale agisce un protettivo



solare? «Dobbiamo innanzitutto distinguere tra filtri naturali minerali e non minerali, - risponde l'esperto. - Il filtro minerale è costituito da polveri finissime, in genere ossidi di titanio o di zinco, che creano una barriera meccanica sulla pelle, respingendo i raggi solari. Se usati in eccesso, i filtri minerali possono accumularsi nei pori sebacei e favorire la formazione di comedoni in chi ha la pelle grassa o acneica. I filtri non minerali, impropriamente definiti chimici, agiscono "frenando" e togliendo potenza ai raggi ultravioletti. Molti dermatologi li preferiscono a quel-

li minerali. Ricordiamo, infatti, che la melanina prodotta dalla pelle e l'acqua, che frenano i danni degli infrarossi, sono in realtà dei filtri chimici».

Ma quali sono le ultime novità, frutto della ricerca? «I solari più recenti, - informa Di Pietro, - contengono plusolina, un complesso dall'azione antiaging a base di oli naturali booster (olio di crusca di riso, olio di karanja, olio di cotone), di filtri solari non minerali e vitamina E. Questo complesso, oltre a proteggere efficacemente la pelle dalle radiazioni solari, favorisce l'abbronzatura e previene i danni da photoaging».

## S.O.S. SCOTTATURE

La scottatura è un'inflammatione della cute causata da una esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti. Può essere di lieve entità se si manifesta con arrossamento della cute e, talvolta, prurito. È moderata se all'arrossamento si assoceranno dolore e gonfiore, oltre ad alcune vesciche contenenti un liquido chiaro. La scottatura più grave si presenta con chiazze dalla colorazione nerastra e mancanza di sensibilità della zona interessata. Questo livello di ustione spesso si manifesta con ulteriori sintomi come febbre, nausea e vomito. Cosa fare allora in caso di scottatura?

Il primo passo, nel caso di un bambino, è quello di rivolgersi al pediatra. È importante trattare la zona ustionata con le mani ben pulite. Un rimedio efficace è rappresentato dagli

impacchi di acqua fredda che, applicati sulla zona interessata, riducono la temperatura e alleviano il dolore. È importante effettuare l'impacco con estrema delicatezza: le vesciche sono fragili ed è preferibile che non si rompano, evitando così il rischio di contrarre infezioni. Se la cute ustionata presenta bolle e queste si aprono senza toccarle, il pediatra (o il medico per gli adulti) valuterà se applicare una crema antibiotica e coprire la zona con garze sterili. In caso di dolore o febbre si può assumere per bocca del paracetamolo o un antinfiammatorio. Una crema idratante può lenire il fastidio legato all'eritema o alla scottatura, mentre rimedi naturali come buccia di patata, albume dell'uovo, olio d'oliva, sono inutili se non addirittura controproducenti.



iStock

## LE ZONE DIFFICILI

Alcune zone cutanee si abbronzano più lentamente e certi fototipi impiegano più tempo per attivare la produzione di melanina. Le gambe sono un esempio. «Abbronzarle è un'operazione che avviene più lentamente», spiega il dermatologo, «a causa della scarsa presenza di melanociti, le cellule che si occupano della produzione di melanina. Quando compaiono macchie bianche, in particolare dopo i 40 anni, significa che ci si è abbronzate male e troppo velocemente. Queste macchie all'inizio possono essere confuse con una micosi, in realtà sono permanenti. L'unica soluzione per eliminarle è chiedere il consulto di uno specialista che potrà attuare trattamenti con laser, terapia fotodinamica e, quando le macchie non sono troppo evidenti e profonde, alcuni tipi di peeling. Abbronzare anche le gambe più bianche e delicate è possibile se si seguono alcuni trattamenti preventivi. In caso di fototipo chiaro è sempre consigliato cominciare con un integratore solare, o per la pigmen-

tazione della pelle, due o tre mesi prima dell'esposizione prolungata. I migliori contengono carotenoidi, betacarotene, vitamina A, rame e antiossidanti come il pino marittimo.

## CIBI AMICI

Per migliorare la resistenza della pelle al sole, è utile mangiare frutta e verdura, soprattutto di colore giallo, rosso e arancione, come carote, peperoni, pomodori, meloni, pesche e albicocche. Questi alimenti sono ricchi di betacarotene, una sostanza che aiuta a difendere la cute dall'azione nociva dei raggi solari.

Dopo l'esposizione, e per evitare desquamazioni e una pelle secca e spenta, è utile applicare prodotti a base di fospidina, un composto che contiene sostanze derivate dalla soia, e glucosamina, uno zucchero estratto dai crostacei. Per idratare la cute al termine di una giornata all'aria aperta e per rigenerarla in profondità tra i rimedi naturali sono consigliati i gel a base di aloe vera o in alternativa le formulazioni emollienti

## PER FARE DURARE LA TINTARELLA

Per mantenere la tintarella più a lungo, meglio preferire la doccia al bagno: lasciare la pelle del corpo troppo a lungo a mollo nella vasca, infatti, favorisce la disidratazione. Bisogna quindi utilizzare detergenti delicati e poco schiumogeni per non irritare la pelle e asciugare il corpo, tamponando delicatamente senza strofinare. «Si è convinti che, esfoliando la pelle, si elimini l'abbronzatura e che lo scrub sia una procedura troppo aggressiva per la pelle sensibile. Sono tutti falsi miti che, - dichiara il professor Di Pietro, - è importante sfatare. Lo scrub, eseguito con il prodotto corretto, aiuta a eliminare le cellule morte e non l'abbronzatura, e anche in estate è importante effettuarlo per mantenere la pelle idratata e compatta. L'esfoliazione permette alla pelle di rigenerarsi e rimanere luminosa». Il vero nemico dell'abbronzatura è, invece, la ceretta, che elimina i peli ma anche la pelle dorata, mentre occorre cautela se si assumono farmaci (antinfiammatori come il ketoprofene, antistaminici come la prometazina e gli antibiotici) perché possono interagire con i raggi solari e dare luogo a reazioni visibili sulla pelle.

ti con burro di karitè, burro di cocco e olio di mandorle dolci. È fondamentale idratare la pelle anche dall'interno, bevendo almeno due litri d'acqua al giorno. E poi fare attenzione a bevande gasate, alcolici e anche a centrifughe consumate al bar, che possono contenere zuccheri nascosti che disidratano la pelle.

## A MISURA DI BAMBINO

In estate è fondamentale proteggere dal sole la pelle dei bambini. «L'esposizione prolungata e le frequenti scottature prima dei quindici anni di età aumentano notevolmente il rischio di sviluppare un tumore della pelle in età adulta», avverte la professoressa Susanna Esposito, professore ordinario di Pediatria all'Università di Perugia. «La nostra cute è protetta dai raggi ultravioletti attraverso la melanina, una sostanza che si accumula nelle cellule più superficiali della pelle e che conferisce a ogni individuo la propria colorazione. Questa è presente in quantità minima in età pediatrica, per poi aumentare progressivamente durante

la crescita. Per questo, quando i raggi Uv raggiungono la massima intensità, i bambini diventano i soggetti più a rischio ed è necessario difendere la loro pelle anche all'ombra. Gli effetti dei raggi Uv, infatti, possono danneggiare anche se non si è direttamente esposti al sole».

Ad abbassare il rischio scottature è, in primo luogo, l'utilizzo di un prodotto solare con un fattore di protezione molto alto. Questo va applicato con abbondanza almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole. Nei primi giorni di vacanza, infatti, la pelle è ancora molto chiara e non è ancora pronta a difendersi, quindi è utile far indossare ai bambini indumenti in fibre naturali come il cotone. Un cappellino con visiera, inoltre, eviterà possibili insolazioni, mentre occhiali da sole con un buon filtro solare (marcato CE) proteggerà la retina. Fondamentale, poi, è sottrarsi all'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata, prediligendo le prime ore del mattino e del tardo pomeriggio.

Achille Perego