

## Pelle

Anche chi soffre di acne può esporsi al sole (ma con la giusta protezione)

di **Silvia Turin**

9

# Sole e mare fanno bene a chi soffre di acne?

di **Silvia Turin**

**I**l sole asciuga la pelle e l'acqua di mare è antibatterica: sono due convinzioni diffuse. Ma è davvero così? Anche perché (e può sembrare paradossale) ci sono persone che lamentano l'effetto opposto: quando si espongono al sole (specie nei primi giorni) il loro viso si copre di brufoli che prima non c'erano.

Abbiamo chiesto ad Antonino Di Pietro, dermatologo e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano, se sole ed acqua di mare fanno bene a chi ha una pelle acneica.

«Prima di tutto dobbiamo fare una distinzione. Le nostre cellule vengono colpite da due tipi di radiazioni: i raggi ultravioletti e gli infrarossi. Gli ultravioletti presi nella giusta quantità possono avere anche un'azione benefica sulla pelle acneica. Molti ragazzi in estate tendono a migliorare perché "sfruttano" questo effetto sebo-statico che agisce sulle ghiandole sebacee e sulla componente microbica della cute, frenando l'eccessiva riproduzione di batteri o microrganismi. Il sole aumenta anche il ricambio cellulare e quindi favorisce l'elimina-

zione delle cellule morte artificiali».

## Quindi prendere il sole è consigliato?

«Le precauzioni che prendiamo per non scottarci sono valide anche per l'acne: perché se i raggi solari vengono presi in modo eccessivo (soprattutto nei primi giorni, quando la produzione di melanina non è ancora adeguata), si rischia che le cellule della pelle vengano distrutte e si crei un'inflammazione che indebolisce ancora di più le difese cutanee e in questo caso l'acne può peggiorare. È quindi un'esposizione sconsigliata al sole che potrebbe portare a un peggioramento delle lesioni. Non solo, fin qui abbiamo parlato di effetti dei raggi ultravioletti, gli stessi per cui dobbiamo mettere le creme protettive, ma l'acne può peggiorare anche a causa dei raggi infrarossi che invece non possono essere schermati: sono i raggi termici che provocano calore anche attraverso il finestrino dell'auto, quelli che scaldano l'abitacolo quando la macchina è parcheggiata al sole. Passano attraverso i filtri solari delle creme e attraverso la tela dell'ombrellone».

## Il calore indotto dagli infrarossi che cosa provoca alla pelle?

«Una vasodilatazione che aumenta la stimolazione degli ormoni androgeni presenti in tutte le persone con pelle acneiche e che quin-

di favorisce una maggiore produzione di sebo. Al caldo la pelle è più sudata e più grassa».

**Quindi anche la crema con un fattore protettivo alto può non essere sufficiente?**

«Certo, perché con gli infrarossi il rischio è dato dal surriscaldamento della pelle, e la crema da sola può non bastare. Il miglior filtro naturale per questo tipo di radiazioni è banalmente l'acqua: il consiglio è quello di nebulizzarla sulla cute con uno spruzzino da giardiniere che faccia goccioline piccolissime, che aiutano a rinfrescare la pelle e abbassano la temperatura».

**Una persona con acne quali creme solari dovrebbe scegliere?**

«Per gli ultravioletti vanno bene (e devono essere usati) i solari sia con filtri minerali che con filtri non minerali (cosiddetti chimici). La protezione non dipende dall'acne ma dal fototipo della persona. Sono importanti soprattutto i primi giorni, per dare tempo al corpo di produrre la melanina. Ciò che conta per chi ha l'acne nella scelta delle creme è però la "texture": il prodotto che non deve essere grasso, deve creare un film senza occludere i pori. Ci so-

no dei solari studiati appositamente per le pelli grasse».

**L'acne «da sole» esiste?**

«Non è acne ma spesso sono follicoliti. È una condizione simile all'eritema solare e riconducibile proprio al surriscaldamento di cui parlavamo. Soprattutto all'inizio, nelle prime esposizioni al sole».

**L'acqua di mare «disinfetta»?**

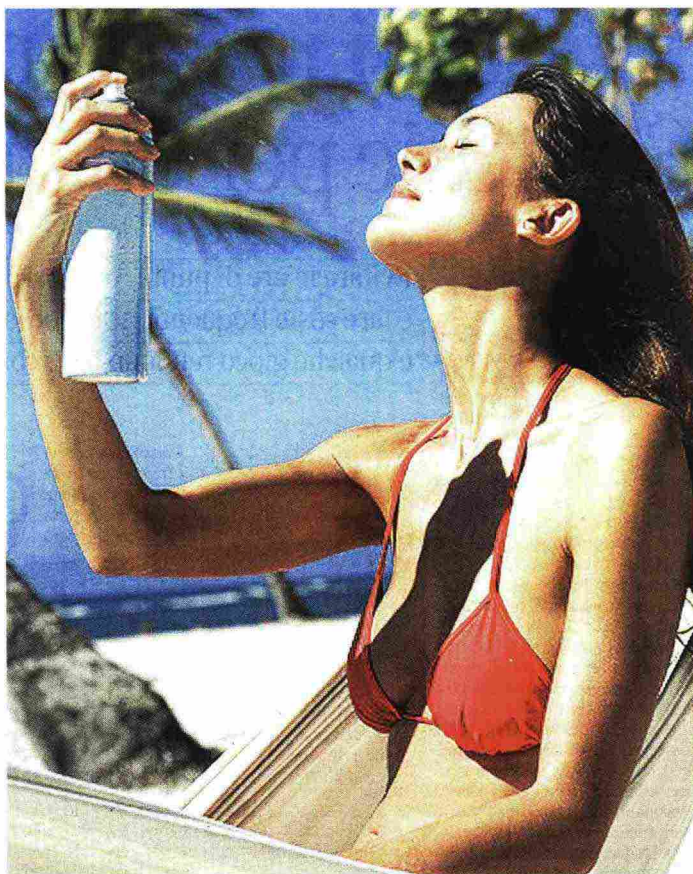
«Può avere un effetto benefico perché rinfresca come le gocce spruzzate. Attenzione però che quando si asciuga lascia sulla pelle dei cristalli di sale, che possono essere irritanti o amplificare l'azione dei raggi solari. Meglio risciacquarsi sempre con acqua dolce. L'altro problema sono le sostanze che troviamo in mare quando non è perfettamente pulito. Ad esempio c'è una forma di acne tipica dei benzinai, "l'acne da idrocarburi", provocata da olio combustibile. Il nemico silenzioso in mare è rappresentato proprio dagli scarichi dei motori delle barche, anche dei gommoni. L'olio combusto crea un film che si attacca alla pelle e con i raggi solari irrita. Anche in questo caso il consiglio è quello di risciacquare la pelle dopo ogni bagno».

I raggi ultravioletti presi con la protezione adeguata possono avere un effetto benefico  
L'importante è difendere la pelle anche dagli infrarossi, che con il calore possono far peggiorare la situazione. Gli alleati?  
Ombra e nebulizzazioni frequenti



**Calore**

Gli infrarossi sono i raggi termici che provocano calore e non possono essere schermati, passano infatti anche attraverso i finestrini dell'auto, gli ombrelloni in spiaggia e i filtri solari delle creme. Per difendere la pelle da questo tipo di radiazioni il miglior filtro è l'acqua, dolce o termale. Basta metterla in un nebulizzatore (come quelli che si usano comunemente per le piante) e spruzzarla spesso sulla cute per rinfrescarla e abbassare la temperatura

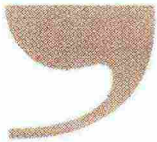




Lo «scudo» giusto

## I filtri minerali respingono la luce quelli chimici la assorbono togliendole potenza

Il filtro minerale (o fisico) è costituito da granuli invisibili che respingono e riflettono la luce (maggiore è lo spessore più proteggono). Con il passare dei minuti o delle ore, però, vengono diluiti dal sudore, dal sebo e si diradano. Importante anche come viene applicata la crema composta di filtri minerali: se non è stesa in modo uniforme le particelle potrebbero addensarsi più in una parte o da un'altra ed essere meno efficaci. I filtri chimici invece sono sostanze che assorbono i raggi ultravioletti togliendo loro potenza, un effetto simile a quello dei giubbotti antiproiettile. Durano più a lungo sulla pelle e soprattutto la distribuzione è più facile che risulti uniforme. Entrambi i filtri sono consigliati.



**Chi ha questo problema deve fare attenzione  
alla «texture» del prodotto, che non deve essere grasso  
ma creare un film protettivo senza occludere i pori  
Ci sono creme studiate per questo tipo di epidermide**

