

N°7 — DOMENICA 26 MAGGIO 2019

MENSILE DI QUOTIDIANO NAZIONALE SALUTE

SALUS

PREVENZIONE

Controlli
e terapie
per battere
il melanoma

BENESSERE

Difendiamo
i nostri occhi
dal sole
e dalla luce

L'INTERVISTA

Davide Melandri
**«Biotecnologie
all'avanguardia
per ricostruire
la pelle»**

FOTO: LUCA BAVAGLIA

SUPPLEMENTO AL NUMERO ODIERNO

QN

Quotidiano Nazionale

il Resto del Carlino

LA NAZIONE

IL GIORNO

IL TELEGRAFO

Prevenzione

Le creme per cantare 'O sole mio'

La pelle esposta va sempre protetta. Il fattore 50 è il più alto, lo schermo totale è una bufala



di **Maurizio Maria Fossati**

O SOLE MIO... Quanto benessere. Ma anche quante attenzioni dobbiamo mettere in campo per evitare problemi alla pelle. Oltre alla protezione data dall'abbigliamento, possiamo ricorrere alle creme solari sulle quali, negli ultimi anni, la ricerca ha fatto passi da gigante. L'obiettivo di una crema solare è aiutare la pelle nel suo processo di difesa contro i raggi del sole evitando la comparsa di eritemi e scottature.

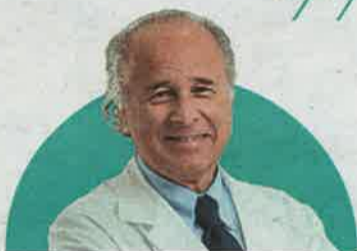
Qual è il principio col quale agisce un protettivo solare?

«Dobbiamo innanzitutto distinguere tra filtri naturali minerali e non minerali - spiega Antonino Di Pietro, professore a.c. Università San Raffaele di Milano e direttore Dermoclinico Vita Cutis -. 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 quelli minerali. Ricordiamo, infatti, che la melanina prodotta dalla pelle e l'acqua (che frena i danni degli infrarossi) sono in realtà dei filtri chimici».

Quali sono le ultime novità frutto della ricerca?

«I solari più recenti contengono plusolina, un complesso dall'azione antiaging a base di oli naturali booster, di filtri solari non minerali (olio di crusca di riso, olio di karanja, olio di cotone) e vitamina E. Questo complesso oltre a proteggere efficacemente la pelle dalle radiazioni solari, favorisce l'abbronzatura e previene i danni da photoaging».



IN COMMERCIO

I prodotti più avanzati contengono plusolina: favorisce la tintarella e ha un'azione anti età I filtri si dividono in minerali e non

Cosa significano i diversi fattori di protezione che troviamo stampati sulle confezioni?

«L'Spf (sun protection factor) è un indice del livello di protezione di un prodotto solare contro i raggi Uvb e della sua capacità di ritardare l'in-

sorgere dell'eritema. Le linee guida europee impongono un Spf 50 come valore massimo 'dichiarabile'. Non esiste una crema solare Spf 100 che offre una protezione totale. Diffidate perciò dei prodotti che riportano tra le diciture 'schermo totale o protezione totale'. Le persone con pelle chiara devono usare fattore di protezione alto (50), mentre i fattori di protezione medi e bassi, sotto Spf 30, possono essere usati da fototipi scuri o da chi ha la pelle già abbronzata».

Ma come viene effettuato il test per stabilire l'Spf?

«Vengono impiegati dei volontari, ai quali (su una zona cutanea ben definita) viene applicato il prodotto solare di cui si vuole determinare l'Spf. La zona cutanea a cui è stato applicato il prodotto solare e la zona adiacente non trattata vengono esposte contemporaneamente a una luce artificiale, che mima la luce solare, fino all'insorgenza di un eritema che, ovviamente, comparirà prima nella zona non protetta e poi nella zona protetta. A questo punto si può calcolare matematicamente l'Spf dividendo il tempo impiegato per l'insorgenza dell'eritema sulla cute protetta per il tempo impiegato per l'insorgenza dell'eritema sulla cute non protetta. Per esempio, se durante il test il volontario presenta un eritema sulla cute non protetta dopo 12 minuti, mentre sulla cute protetta l'eritema insorge dopo 6 ore (360 minuti), dividendo 360 minuti per 12 minuti otterremo come risultato 30 che corrisponde al valore di Spf del prodotto testato. Ragionando coerentemente, lo stesso volontario a cui venisse applicato un prodotto solare con un ipotetico Spf 100, dovrebbe protrarre il test clinico per 20 ore, il che è impensabile».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

SOLARI ECO

Estratti di vite Difendono tutto, anche l'ambiente

Del disastro ambientale soffrono anche mari e oceani, che nel nostro immaginario rappresentano i paradisi del mondo: invasi dalla plastica (oltre 150 milioni di tonnellate e nel 2025 se ne potrebbe contare una ogni tre di pesce). Inoltre, i mari sono inquinati dalle sostanze con le quali anche inconsapevolmente li invadiamo: i filtri solari ad esempio. Ogni anno, 14mila tonnellate di creme solari si riversano sulle barriere coralline. Umberto Borellini, cosmetologo, spiega che «i filtri più insidiosi per l'ambiente sono quelli in versione 'nano' - le



nanoparticelle sono componenti da segnalare nelle etichette dei prodotti -. I più sicuri sono gli schermi non chimici ma fisici: i minerali come ossido di zinco e di titanio». I filtri fisici sono ad oggi gli unici solari ammessi da certificatori del bioeco come Icea e Aiab. «Ma attenzione ad altri elementi nocivi, in vacanza al mare - specifica Borellini -. Grande inquinante è la nafta rilasciata dai giri in gommoni!». Tuttavia, proteggersi dai raggi Uv è essenziale per la salute. Tra le nuove gamme di solari a tutela dell'ambiente marino, con formule Ocean protect, Caudalie - azienda nata tra i vigneti Smith Haut Lafitte nel Bordeaux e membro dell'associazione 1% for the Planet - ha sviluppato solari sicuri per la pelle e per la natura con ingredienti estratti dalla vite. Ha eliminato - dopo l'analisi delle 25 molecole autorizzate in Europa - i filtri chimici sospettati di essere perturbatori endocrini, quelli sotto forma di nanoparticelle, e i nocivi che uccidono ogni anno migliaia di coralli.

C.B.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Rughe e macchie, tutta colpa dei raggi Uva

Largo agli antiossidanti per correre ai ripari

Contro i radicali liberi agiscono integratori a base di zeaxantina, rame e pino marittimo

LA LUCE SOLARE arriva con lunghezze d'onda diverse a seconda della diffrazione in atmosfera e dell'inclinazione dei raggi incidenti. Gli ultravioletti (Uv) vengono distinti in Uvc (lunghezza d'onda tra 100 e 280 nanometri), Uvb (280-

320 nm) e Uva (320-400 nm). Gli Uvc sono i più pericolosi, ma vengono bloccati dallo strato d'ozono. Gli Uvb (circa il 5% 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% degli Uv) sono presenti tutto l'anno. «Contribuiscono in maniera minore all'abbronzatura - spiega il professor Di Pietro -, tuttavia accelerano il processo di invecchiamento cu-

taneo, alterando le fibre di sostegno del derma, elastina e collagene, e contribuendo alla formazione di radicali liberi. Consiglio 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».

M.M.F.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

