

Il medico spiega come prevenire e curare i problemi dell'esposizione al sole estivo

MALATTIE DELLA PELLE: PRENDETE IL SOLE E MANGIATE MELONI, CAROTE E POMODORI

«Esporsi al sole, con gradualità e la giusta crema protettiva, è un toccasana specialmente per chi soffre di dermatite atopica e di dermatite seborroica, ma anche per rinforzare le ossa» • «Evitate di prendere il sole tra mezzogiorno e le sedici, le ore più pericolose per la pelle» • «Per prepararsi al sole suggerisco di mangiare frutta e verdura di colore giallo e rosso come meloni, albicocche, carote e pomodori»

di Roberta Pasero

Milano, luglio

Il sole dà moltissimi benefici alla nostra salute, soprattutto alle ossa. Tuttavia, che ci si trovi al mare o in montagna, raccomandando di esporsi con le dovute precauzioni per evitare che danneggi la pelle».

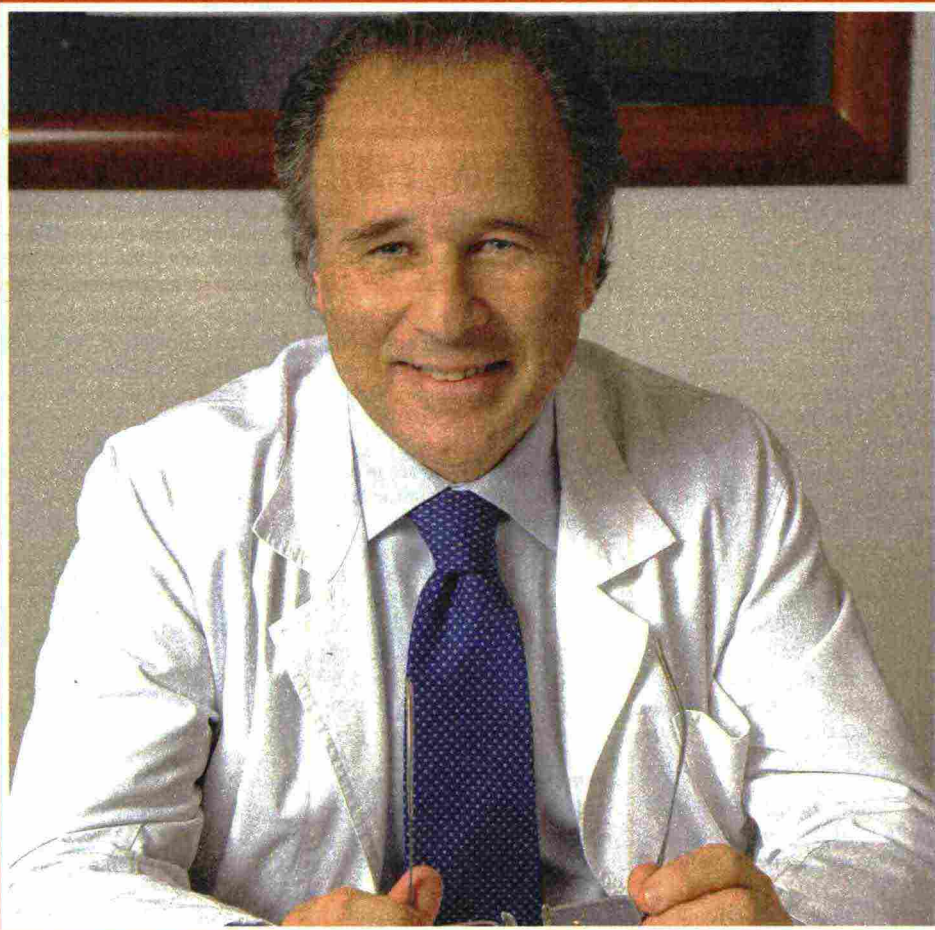
Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani (www.antoninodipietro.it), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Perché fa bene esporsi al sole?

«Innanzitutto perché aiuta il corpo a produrre vitamina D, una sostanza che contribuisce al benessere e alla salute delle ossa. Questa vitamina non è prodotta dal corpo e con l'alimentazione non se ne assumono percentuali sufficienti. Per questo è importante fare il pieno di vitamina D in estate».

A che cosa serve la vitamina D?

«Grazie alle scorte accumulate durante la stagione estiva,
continua a pag. 68



«BEVETE DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano. «Per preparare la pelle all'abbronzatura ed evitare rischi, raccomando di nutrire la pelle dall'interno, bevendo almeno un litro e mezzo o due di acqua al giorno».

MEDICINA

continua da pag. 67

si può affrontare la stagione invernale con ossa più forti e più resistenti. La vitamina D, infatti, è importante per prevenire l'osteoporosi che colpisce soprattutto le donne dopo la menopausa, ma anche gli uomini, e che si manifesta con fragilità alle ossa e conseguente rischio di fratture anche in caso di traumi lievi».

Prendere il sole fa bene anche per le malattie della pelle?

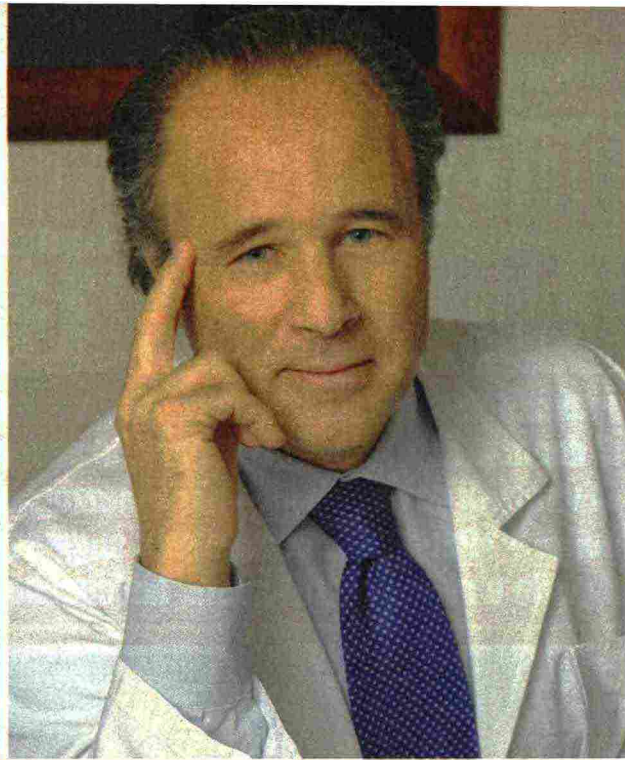
«È un toccasana specialmente per chi soffre di dermatite atopica e di dermatite seborroica, disturbi che si manifestano con sintomi cronici come prurito, desquamazione, rossore e vescicole. In questi casi il sole svolge un'azione antisettica, stimolando le difese della pelle e attenuando anche i sintomi della dermatite, nei casi meno gravi facendoli addirittura scomparire quasi del tutto».

Prendere il sole può dare anche un beneficio psicologico?

«Sì. Grazie all'esposizione al sole cresce il rilascio nel corpo di un ormone chiamato serotonina, comunemente noto come l'ormone della felicità perché è legato al tono dell'umore e al mantenimento della calma e della concentrazione. Se il valore è alto, si ha uno stato di benessere. Invece quando è basso percepiamo una sensazione di malumore. Inoltre il sole può anche incidere sul metabolismo e sul ritmo sonno-veglia, contribuendo a migliorare la qualità del riposo. Infatti la luce riesce a stimolare la produzione di melatonina, l'ormone responsabile del riposo e della qualità del sonno».

Al contrario perché il sole nella stagione estiva può essere pericoloso per la pelle?

«Perché in questo periodo dell'anno è più alto all'orizzonte e, dunque, i suoi raggi cadono perpendicolarmente sulla pelle in numero maggiore e più intenso rispetto alle altre stagioni. Inoltre il sole particolarmente caldo di questi me-



«USATE UNA PROTEZIONE ALTA» Milano. Il professore Antonio Di Pietro. «Alle persone con la pelle, gli occhi e i capelli chiari che, dunque, sono più soggette alle scottature, e ai bambini che hanno la pelle delicata, raccomando di utilizzare sempre una protezione alta», dice il professore.

si provoca la perdita dell'acqua nelle cellule che compongono la pelle. Questa carenza di acqua causa, per esempio, le scottature».

È possibile preparare la pelle all'abbronzatura per evitare di correre rischi?

«Raccomando di nutrire la pelle dall'interno, bevendo almeno un litro e mezzo o due di acqua al giorno e puntando molto sull'alimentazione perché la salute della pelle dipende molto da quello che si mangia».

Che cosa consiglia che non manchi nell'alimentazione per prepararsi al sole?

«Suggerisco di prediligere e di mangiare regolarmente frutta e verdura di colore giallo e rosso come meloni, pesche, albicocche e ananas, carote, pomodori, peperoni, perché sono ricchi di betacarotene, una sostanza utile a difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi

del sole e, quindi, a prevenire in particolare il rischio di scottature. Secondo molti studi scientifici i succhi e i passati di pomodoro e di carote contribuiscono al calo dell'arrossamento della pelle da fotospesposizione addirittura fino al 45 per cento».

Come suggerisce di prendere il sole per non rischiare di danneggiare la pelle?

«Nei primi giorni di vacanza consiglio di esporsi gradualmente e a intervalli, per un massimo di due ore giornaliere. In questo modo la pelle riesce a produrre la melanina, una sostanza che la rende abbronzata senza irritarla e senza scottarla. Poi, dopo i primi tre o quattro giorni, si può aumentare l'esposizione di trenta minuti ogni giorno, evitando sempre le ore più calde, quelle tra mezzogiorno e le sedici, quando i raggi del sole sono più potenti e il rischio di danneggiare la pelle è maggiore. Naturalmente prima

di prendere il sole è importante cospargere sempre bene la pelle con un'adeguata crema solare, anche quando le giornate sono nuvolose oppure si sta sotto l'ombrellone. Questo per evitare scottature, eritemi solari, macchie scure o, persino, melanomi, che sono pericolosi tumori della pelle».

In base a quali criteri suggerisce di scegliere la crema solare?

«Durante i primi giorni di esposizione al sole consiglio una protezione alta, indicata sull'etichetta con il numero 50, per poi passare a una protezione media, segnalata con i numeri 30 e 40. Però alle persone con la pelle, gli occhi e i capelli chiari che, dunque, sono più soggette alle scottature, e ai bambini che hanno la pelle delicata, raccomando di utilizzare sempre la protezione alta».

Esistono creme in grado di creare una protezione totale contro i raggi nocivi del sole?

«No. Tuttavia esistono creme solari particolarmente efficaci, come quelle che contengono la Plusolina, un complesso formato dall'associazione di una varietà di oli vegetali, in particolare olio di crusca di riso, olio di cotone, olio di karanja e vitamina E che, insieme, hanno dimostrato di svolgere un'azione preventiva e protettiva nei confronti dell'azione negativa dei raggi del sole. In generale suggerisco di applicare le creme almeno mezz'ora prima di esporsi al sole e poi ogni due ore. È importante cospargersi sempre nuovamente dopo avere fatto il bagno».

Anche in montagna consiglia di proteggersi con la crema solare?

«Sì, perché il rischio di danneggiare la pelle è ancora più elevato. Infatti l'altitudine maggiore e l'aria più rarefatta fanno sì che i raggi del sole colpiscano la pelle in modo più forte rispetto a quanto accade al mare o in città».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA