



Benessere e scienza | La guida pratica

Spiaggia

Bufale da smontare e consigli degli esperti per le vacanze al mare

Dopo aver mangiato bisogna aspettare almeno tre ore per fare il bagno? L'acqua salata disinfetta le ferite? La crema solare non fa abbronzare per niente? Sono alcune delle domande tipiche di chi trascorre l'estate al lido. Ecco le risposte di una serie di specialisti

di Federica Sciacca

Gli italiani preferiscono il mare alle montagne, ai laghi e alle città d'arte. Secondo Federalberghi, la scorsa estate otto su dieci hanno puntato dritti sulle coste. Ma ad affollare i lidi, insieme ai bagnanti, sono spesso anche tante false credenze che si tramandano sotto l'ombrellone per generazioni. Ecco,

con l'aiuto degli esperti, quanto è vero e cosa è falso sulla vita di spiaggia.

Dopo mangiato bisogna aspettare tre ore per fare il bagno.

Falso. «Anche se la digestione richiama una maggiore quantità di sangue allo stomaco, non è necessario atten-

dere un tempo specifico», spiega Pierluigi Diano, medico di medicina generale presso l'Ats (Agenzia di tutela della salute) di Milano. «Meglio comunque evitare pasti pesanti prima di immergersi, farlo gradualmente bagnandosi poco alla volta e aspettare soltanto se l'acqua è troppo fredda, specialmente se si è sensibili a livello dell'apparato digerente».

Il mare stanca e fa venire sonno.

Vero. «Con il calore la pressione scende, la sudorazione aumenta e comporta la perdita di sali minerali, generando così spossatezza e debolezza», chiarisce Diano.

La crema con un fattore di protezione alto non fa abbronzare.

Falso. Anche le creme solari con fattori di protezione (Spf) alti non bloccano la totalità dei raggi ultravioletti (Uv). Per esempio, un prodotto con Spf 50+ ne filtra circa il 98%. «La percentuale restante che penetra nella pelle è sufficiente a stimolare la produzione di melanina, il pigmento responsabile dell'abbronzatura», precisa il dermatologo Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano, fondato in collaborazione con il Gruppo San Donato. «La pelle quindi diventa lo stesso più scura ma in modo dolce, progressivo, sicuro e anche più duraturo. Consiglio di scegliere prodotti con Spf alti specialmente nei primi giorni di esposizione al sole, quando la pelle ha ancora poca melanina, di

applicarli ogni due ore circa e sempre dopo il bagno».

Sulla sabbia è meglio camminare a piedi nudi.

Vero. La sabbia è un terreno faticoso, camminare scalzi richiede un certo tipo di sforzo, quindi va fatto con cautela da chi non è allenato ma, come spiega Federico Uselli, responsabile di Ortopedia della caviglia e del piede presso l'ospedale Humanitas San Pio X di Milano, «a piedi nudi si stimolano appieno la sensibilità e la propriocettività del piede: è una sorta di un organo di senso attraverso cui conosciamo il mondo e ci esercitiamo all'equilibrio, e camminare a piedi nudi è un ottimo modo per farlo». Basta evitare le ore più calde, quando la sabbia scotta.

L'acqua marina disinfetta le ferite.

Falso. La credenza deriva forse dalle proprietà antibatteriche storicamente riconosciute al sale. In ogni caso, non si applica all'acqua di mare, che non

è assolutamente sterile. «È un ambiente biologico molto complesso che contiene un'infinità di microrganismi e sostanze di vario tipo», spiega Diano. «Immergere una ferita aperta nell'acqua del mare aumenta il rischio infettivo. Occorre piuttosto pulire accurata-

tamente la parte con acqua corrente, disinfettarla con antisettici, asciugare e fasciare».

Sotto l'ombrellone si è protetti dalle scottature.

Falso. L'ombrellone garantisce un po' di frescura, certo, e offre riparo dalla radiazione diretta ma non una protezione totale. Questo perché i raggi Uv possono riflettersi anche da altre superfici come sabbia, acqua o essere diffusi nell'atmosfera raggiungendo comunque la pelle. Come spiega la Lega Italiana per la lotta contro i tumori (Lilt), «anche sotto ombrelloni e tende da sole bisogna appli- ➔



agosto 2025 | BenEssere | 33

Benessere e scienza La guida pratica

➔ **Care la protezione solare e, se si sta per un tempo prolungato, è bene proteggersi anche con gli indumenti». Una raccomandazione che vale soprattutto per i bambini. Ancora meglio se gli abiti sono fatti di tessuti con filtri anti-Uv. Per riconoscerli, basta guardare l'etichetta del capo: dev'essere contrassegnata con l'acronimo Upf (Ultraviolet protection factor), seguito dal valore che indica la percentuale di raggi Uv bloccati.**

Alcuni farmaci rendono la pelle più sensibile al sole.

Vero. Questo fenomeno è chiamato fotosensibilizzazione: il farmaco assorbito dalla pelle può reagire con i raggi Uv producendo sostanze tossiche in grado di danneggiare le cellule della cute. In casi più rari si può manifestare una reazione fotoallergica, più simile a un'allergia vera e propria, che può scatenare eczema, prurito intenso, vescicole. «Se si assumono farmaci per la pressione del sangue, per l'acne o antinfiammatori non steroidei occorre quindi chiedere al medico se ci si può esporre al sole», raccomanda Luigi Esposito, dermatologo dell'Istituto dermatologico **Vita Cutis** di Milano.

Fare il bagno blocca il ciclo mestruale.

Falso. Come si legge sul portale dell'Istituto superiore di sanità, durante il ciclo nulla impedisce di fare il bagno in piscina o in mare. L'unica influenza che si può avere dipende dalla temperatura dell'acqua rispetto a quella corporea: se è più fredda si possono restringere i vasi sanguigni dell'utero facendo diminuire il flusso mestruale, se più calda può comportare la dilatazione dei vasi e quindi l'aumento del flusso. In ogni caso, la differenza di temperatura non rende le mestruazioni più dolorose, né blocca il flusso in modo definitivo.

L'aria salmastra migliora la respirazione.

Vero. «L'aria salmastra può essere considerata una sorta di aerosol naturale in grado di favorire la purificazione delle vie respiratorie», conferma Norberto Silvestri, specialista in Medicina interna presso Humanitas Me-

dical Care. «Il pulviscolo sprigionato dalle onde è ricco di ioni negativi e oligoelementi come iodio, magnesio, potassio, bromo che aiutano a fluidificare il muco e alleviare i sintomi di condizioni come asma, allergie e sinusiti».

Si può usare la crema solare avanzata dell'anno precedente.

Falso. Per essere sicuri che un prodotto solare sia ancora in grado di garantire protezione bisogna rispettare la data di scadenza e l'indicazione nella confezione (Pao, Period after opening, periodo dopo apertura). Oltre il tempo indicato potrebbe avere sviluppato batteri o altri microrganismi. «I solari non possono essere utilizzati se sono stati esposti per lungo tempo alla luce, al calore o all'umidità e difficilmente una crema solare aperta, dopo un anno può garantire protezione», dice Di Pietro. «Il consiglio, per non rischiare, è quello di acquistarne sempre una nuova all'inizio della stagione».

La pipì annulla il veleno delle meduse.

Falso. È una bufala, l'ammoniaca contenuta nell'urina non neutralizza la tossina della medusa. Come avverte l'Istituto superiore della sanità, la pipì può anche peggiorare la situazione perché, per la sua composizione, può innescare le cellule urticanti rimaste sulla pelle che non hanno ancora rilasciato il loro veleno, aumentando dolore e irritazione. In caso di contatto con una medusa:

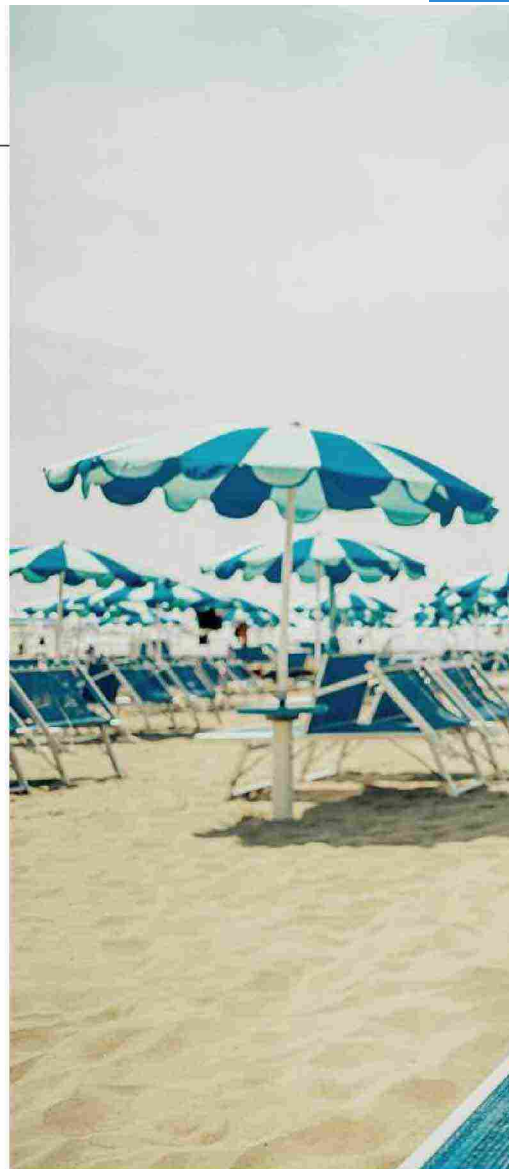
- occorre pulire bene la parte colpita utilizzando l'acqua di mare (quella dolce può diffondere le tossine);
- applicarvi un gel al cloruro d'alluminio;
- non esporla al sole nei giorni successivi.

In caso di difficoltà a respirare, nausea, vomito, mal di testa occorre andare subito al pronto soccorso.

Le scottature aumentano il rischio di melanoma.

Vero. «L'esposizione ai raggi Uv danneggia il Dna delle cellule della pelle

➔ Su **benessere-magazine.it** il pronto soccorso per un'estate senza problemi



portando mutazioni che possono causare il cancro della pelle, incluso il melanoma, il più aggressivo dei tumori cutanei», avverte Paolo Ascierto, presidente della Fondazione Melanoma e direttore dell'unità di Oncologia melanoma, Immunoterapia Oncologica e Terapie Innovative dell'Istituto nazionale tumori Fondazione Pascale di Napoli. «Il rischio aumenta se le scottature sono ripetute e gravi e se avvengono durante l'infanzia o adolescenza».

Il sole migliora l'acne.

Falso. «Un'esposizione moderata può anche temporaneamente seccare la pelle e ridurre la produzione di sebo ma bisogna evitare il surriscaldamento che altrimenti indebolisce la cute e, in caso di acne, peggiora il problema», raccomanda Di Pietro. «Consiglio quin-



di di rinfrescare il viso frequentemente, alternare momenti di sole e ombra e proteggersi con prodotti specifici per il trattamento di pelli impure».

In spiaggia bisognerebbe portare sempre gli occhiali da sole.

Vero. La Società oftalmologica italiana lo ricorda puntualmente con campagne di sensibilizzazione. «Le radiazioni ultraviolette possono danneggiare in modo più o meno grave, a seconda dei tempi e delle modalità dell'esposizione, tutte le strutture oculari: epitelio corneale, cristallino, retina», conferma Pietro Rosetta, responsabile di Oculistica presso l'ospedale Humanitas San Pio X di Milano. «Occorre scegliere occhiali da sole di qualità, certificati dalla Comunità europea». La marcatura CE implica che

la lente blocchi almeno il 99% dei raggi Uvb e il 95% dei raggi Uva. A fianco, poi, si trova la categoria che identifica l'intensità del filtro solare, che va da 0 a 4.

«Oggi anche alcune lenti a contatto hanno filtri anti-Uv proprio per abbassare il rischio di invecchiamento precoce del cristallino, e quindi di cataratta», aggiunge Andrea Lembo, specialista in Oculistica presso l'ospedale San Giuseppe di Milano.

L'ambiente marino allenta lo stress.

Vero. L'ambiente marino rilassa, come provano gli studi. Per esempio, una ricerca (pubblicata nel 2020 sull'*International Journal of Environmental Research and Public Health*) ha notato come le persone che assumevano farmaci per una malattia cronica o psi-

chiatrica hanno registrato una riduzione del punteggio di stress significativa.

Se ci si è protetti con la crema, il doposole non è necessario.

Falso. Non è un semplice prodotto cosmetico, il doposole ha funzioni specifiche che aiutano la pelle a recuperare dallo stress subito da sole, vento, salsedine e cloro. «Quando si applica la sera, il giorno dopo si potrà esporre una cute più idratata, elastica e pronta a una nuova esposizione alla luce», spiega Di Pietro. «I doposole di ultima generazione contengono principi attivi innovativi molto utili come la fosfidina, una speciale formulazione che combina fosfolipidi e glucosamina. Ha un'azione rigenerante sulla pelle e supporta i meccanismi naturali di riparazione e ricambio delle cellule cutanee».