

Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano, fondatore e presidente della Società Internazionale di Dermatologia Plastica-estetica e Oncologica.



Impossibile d'estate sfuggire al desiderio di esibire un'abbronzatura dorata! Nessun problema: l'importante è adottare una protezione adeguata, che salvaguardi la pelle

di Paolo Emiliani



Così il sole ti è amico

Irresistibile voglia di sole e di tintarella. Un po' di dorato sul viso e su tutto il corpo, si sa, dona un colorito sano e contribuisce a renderci più seducenti, dandoci una mano a migliorare la nostra immagine e aumentare l'autostima. La scienza me-

dica, poi, ci conferma che il sole è un alleato della salute e che le radiazioni solari prese con moderazione offrono una serie di benefici. Aiutano l'organismo, soprattutto dei bambini, a produrre vitamina D, necessaria perché le ossa possano utilizzare il

calcio che introduciamo con la dieta ed essere più forti e resistenti. La vitamina D, poi, è alla base dei processi di attivazione dei linfociti T, cellule del sangue che hanno il compito di difendere l'organismo dall'attacco di virus e batteri. E non solo: i raggi

del sole arrecano benefici alla pelle, per esempio in caso di psoriasi, dermatiti e acne, poiché la gamma degli ultravioletti aiuta a regolarizzare il ricambio cellulare e consente un'azione disinfettante riducendo il rischio di infezioni cutanee. Negli adulti, inoltre, sono utili anche per alleviare i dolori muscolari. Infine, sappiamo tutti che le giornate di sole hanno un benefico effetto anche sul nostro umore: le radiazioni, infatti, stimolano il rilascio di serotonina e endorfine, sostanze prodotte dall'organismo che fungono da veri e propri antidepressivi.

*** I RAGGI SOLARI, PRESI CON MODERAZIONE, OFFRONO TANTI BENEFICI A TUTTO L'ORGANISMO**



Parola d'ordine: misura

Ma, attenzione, in dosi eccessive e in assenza di protezione, soprattutto in un periodo dell'anno in cui risultano più perpendicolari e intensi, i raggi solari non sono privi di rischi per la salute di pelle e organismo in generale e, inoltre, rischiano di rovinarci le vacanze con le brutte conseguenze che possono provocare.

Infatti, se i raggi ultravioletti B (Uv-B) indeboliscono e assottigliano l'epidermide, lo strato più superficiale della cute, e alterano il processo di formazione del pigmento cutaneo, detto melanogenesi, gli Uv-A e

gli Infrarossi (IR) riescono a raggiungere il derma, lo strato più profondo, e possono alterarne la struttura. Di conseguenza, la luce solare può causare danni più o meno gravi che vanno dalla comparsa di macchie e eritemi, vale a dire lievi scottature, alle ustioni vere e proprie: la pelle appare, allora, molto arrossata e calda al tatto, inoltre sembra "tirare" quando ci si muove. Nei casi più seri, si avverte dolore a indossare i vestiti e compaiono vesciche piene di siero. Con il tempo, possono manifestarsi perdita di elasticità e invecchiamento

ERITEMI E SCOTTATURE: COME CURARLI

Se la conseguenza di un abuso di radiazioni solari è la comparsa di un semplice arrossamento, è sufficiente eseguire bagni di 15-20 minuti in acqua fresca con 6 cucchiaini di amido, almeno una volta al giorno, senza risciacquare ed evitando una nuova esposizione fino alla

precoce fino, nei casi più gravi, a formazione di tumori della pelle come melanomi e epiteliomi.

C'è da dire che, entro certi limiti, la pelle tenta di difendersi da sola attivando cellule specializzate, chiamate melanociti, che producono melanina e danno luogo, così, proprio all'abbronzatura, vale a dire una sorta di schermo protettivo naturale. In questo, sono più protette le persone che, grazie al corredo genetico, possiedono una pelle olivastrea, capace di abbronzarsi più facilmente. Ma il problema è che la tintarella non è in grado di filtrare tutte le ra-

diazioni. E allora, quali sono le strategie per abbronzarsi in tranquillità, evitando spiacevoli conseguenze?

Le strategie giuste

Prima... Per prima cosa, bisogna "giocare d'anticipo". Un mese prima dell'inizio della vacanza, è bene cominciare ad assumere integratori dietetici a base di betacarotene, amminoacidi, sali minerali, vitamine E, C e PP e, inoltre, selenio, tutte sostanze che svolgono un'azione antiossidante contro i radicali liberi responsabili del precoce invecchiamento delle cellule. Poi, anche

scomparsa dei sintomi. Se però sono presenti anche delle vesciche, è opportuno applicare con delicatezza sulla parte colpita una pomata curativa a base di fitostimoline o sali di alluminio, che aiutano la crescita di pelle sana. In tal caso, però, la guarigione richiede almeno una settimana, durante la quale occorre evitare nel modo più assoluto l'esposizione al sole.

durante l'esposizione, è opportuno alimentarsi con abbondante frutta e verdura di colore giallo e rosso come melone, carote, peperoni, pomodori, pesche, albicocche e ananas, alimenti ricchi di betacarotene, una sostanza che ha un'azione protettiva sulla pelle. Nell'ananas, poi, è presente anche la bromelina, dotata di spiccate proprietà antinfiammatorie e utile in caso di eritemi solari o scottature.

...durante Una volta in vacanza, si può cominciare l'esposizione per pochi minuti i primi giorni ed escludendo le ore centrali (dalle 12 alle 16), per poi aumenta-

re gradualmente il tempo se non si avvertono fastidi. Contemporaneamente, si devono applicare sulla pelle filtri solari adatti tenendo conto del colore di carnagione, occhi e capelli, in base ai 4 "fototipi", classificazioni che stabiliscono il fattore di protezione più adatto da reperire nei vari prodotti. Si crede spesso che l'uso di filtri solari faccia abbronzare meno, ma si tratta di un pregiudizio: si allungano semplicemente i tempi necessari all'epidermide per raggiungere il massimo della colorazione scura possibile. Bisogna dunque cominciare dai solari con più alto fattore di protezione in relazione al proprio fototipo per poi scendere gradualmente a mano a mano che la pelle si abbronzava senza particolari problemi. Per esempio per i fototipi 1 e 2, con pelle, occhi e capelli più chiari e che possono andare soggetti a scottature in meno di 10 minuti, occorre inizialmente un solare con fattore di protezione dai 50 in su. Per quelli intermedi, 3 e 4, con carnagione dorata e occhi e capelli che tendono al castano, in linea di massima è indicata dapprima una protezione 30. Per pelli olivastre e più scure, può essere sufficiente un fattore 15. Bisogna ricordare che fattori di protezione inferiori a questo non sono in grado di filtrare gli Uv-A. Anche l'età, però, è un elemento di cui tenere conto: sia i giovanissimi sia gli anziani devono utilizzare protezioni molto elevate, indipendentemente dal fototipo, e questo perché la loro pelle è più delicata. A una certa età, soprattutto, siccome la cute si fa anche meno compatta e si abbronzava parzialmente e in modo non uniforme, una maggiore protezione è d'obbligo. I prodotti solari vanno ap-

Occhio a ultravioletti e calore

Gli Uv, si sa, incrementano la formazione nella pelle di radicali liberi, sostanze "rubagiovinezza" che ossidano le cellule, depredandole della loro vitalità e salute, e frammentano le fibre di collagene grazie alle quali la pelle resta ben idratata. Il risultato è il "fotoaging", cioè una grave disidratazione della cute accompagnata da formazione di rughe. Se, poi, si esagera davvero troppo nell'esposizione alla luce solare, i melanociti possono arrivare a produrre in modo sregolato melanina, il pigmento scuro responsabile dell'abbronzatura, che così si accumula formando macchie visibili. Alcune scompaiono spontaneamente in qualche settimana, altre invece possono restare indelebili. Il calore che i raggi provocano sulla cute, invece, fa dilatare i vasi sanguigni e allora il sangue circola più lentamente. Di conseguenza, si riduce l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive ai tessuti. I primi a farne le spese sono i fibroblasti, cellule che mantengono compatta la pelle: infatti perdono energia e non riescono più a produrre nuove cellule, necessarie a mantenere la pelle elastica. Ecco dunque la necessità di nebulizzare frequentemente acqua fresca sulla pelle.



plicati generosamente ogni 2 ore su tutte le zone scoperte del corpo compresi orecchie, palpebre, dorso di mani e piedi (anche se si resta sotto l'ombrellone o il cielo è parzialmente nuvoloso, perché le radiazioni sono attive anche all'ombra), e di nuovo dopo ogni bagno. La dose giusta di prodotto per tutto il corpo si aggira sui 35 g, vale a dire la quantità che serve a riempire il palmo della mano. E volendo fare il bagno, bisogna utilizzare un prodotto resistente all'acqua: oltre l'80% delle radiazioni, infatti, riesce comunque a penetrare tra le onde o nell'acqua della piscina. Attenzione, poi, alle radiazioni riflesse da acqua e sabbia, che vanno a sommarsi a quelle dirette, aumentando i fattori di rischio. In ogni caso, quando la pelle si arrossa, cioè ai primi sintomi di eritema, vuol dire che ha fatto il pieno di raggi solari e ha bisogno d'ombra.

A questo proposito, va anche ricordato che, se è vero che una pelle può essere sensibile per costituzione, quella normale può diventare momentaneamente più fragile e delicata a causa di

* ANCHE SE SI RESTA SOTTO L'OMBRELLONE VA APPLICATA LA CREMA SOLARE

fattori ormonali, metabolici o psicologici. Di conseguenza, è sempre bene essere vigili e, appena la pelle presenta un'alterazione dovuta al sole, bisogna correre ai ripari. Per evitare alla pelle il surriscaldamento e rischi che ciò comporta (vedi box a lato), poi, è opportuno nebulizzare spesso il corpo con acqua fresca.

...e dopo Bisogna assolutamente continuare a proteggere la pelle anche quando si è ben abbronzati evitando però di utilizzare prodotti scaduti o già utilizzati parzialmente l'anno prima e rimasti esposti al sole o al caldo, quindi non più in grado di proteggere adeguatamente. Non trascuriamo dunque l'idratazione. Va eseguita regolarmente e con cura, utilizzando prodotti "doposole" di qualità. Devono essere in grado di rinfrescare la pelle surriscaldata dal sole e lenire eventuali arrossamenti,

e inoltre contenere principi attivi che aiutino a riparare i danni cellulari provocati dagli Uv perché, è bene sottolinearlo, non esistono prodotti solari a protezione totale. I doposole ideali contengono oli e burri vegetali restituitivi come aloe vera, acido ialuronico e glicerina dall'azione idratante e, poi, estratti di camomilla, hamamelis e malva, ottimi lenitivi; infine, vitamine antiossidanti per contrastare i radicali liberi. Utilizzare questi prodotti preferibilmente dopo una doccia rinfrescante è fondamentale se si vuole evitare che la pelle inaridisca e in breve tempo si squami, rendendo l'abbronzatura meno intensa e compatta.

Con l'utilizzo dei prodotti giusti, infine, è possibile conservare la tintarella più a lungo. Prima di tutto bisogna utilizzare detergenti delicati, che formino poca schiuma: questa infatti tende a disidratare la pelle e ad accentuare la desquamazione. Poi, è opportuno utilizzare una crema per il corpo che contenga *fospidin*, un nuovo mix di fosfolipidi e glucosamina in grado di stimolare la formazione di collagene e aiutare la pelle a ricompattarsi.