

Un esperto dermatologo spiega come evitare gli effetti indesiderati dell'abbronzatura

SCOTTATURE: L'ANANAS AIUTA A PREVENIRLE

«È ricco di sostanze che proteggono la pelle e di bromelina, un potente antinfiammatorio»

di Giulio Divo

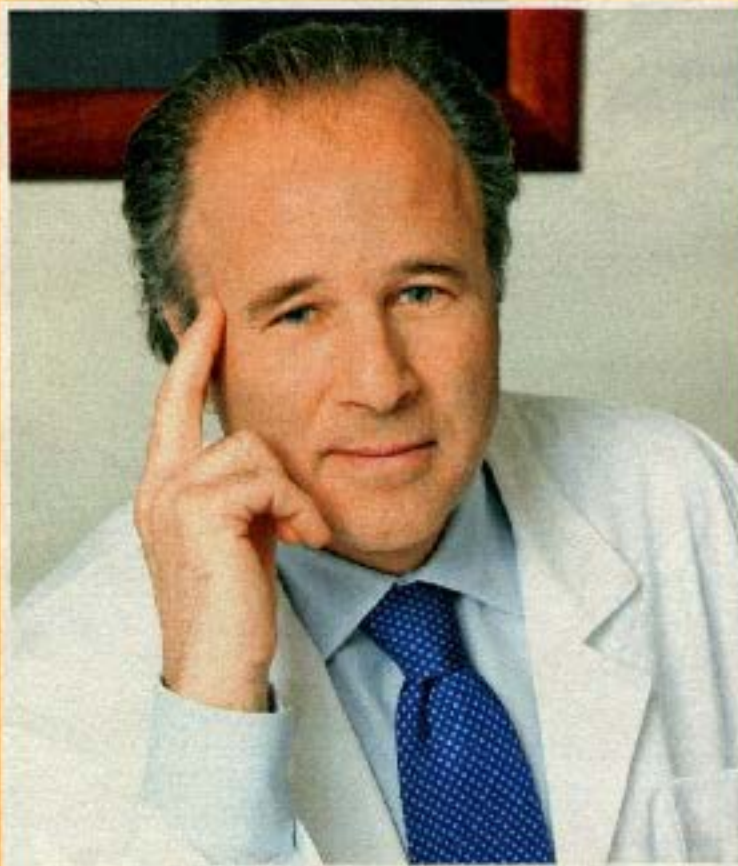
Durante le vacanze estive, esponendosi al sole al mare o in montagna ma anche in piscina o in un parco, si rischiano le famigerate scottature solari, cui spesso si aggiunge anche il fastidio provocato dall'eritema. È ormai assodato da tempo che ripetute scottature solari costituiscono un fattore in grado di accelerare i processi di invecchiamento della pelle. Ma a prescindere da questo fenomeno di lungo periodo, una pelle scottata o affetta da eritema è sempre dolente, irritata e quindi rischia di rovinare la nostra vacanza. Ecco perché è importante prevenire in maniera efficace questi problemi.

Chi mi parla delle scottature solari e del problema correlato a esse, l'eritema solare, è un esperto dermatologo. Mi sono infatti rivolto al professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa.

Perché in estate ci si scotta tanto facilmente?

«Perché siamo nel periodo dell'anno in cui il sole è più alto all'orizzonte e quindi i suoi raggi cadono sulla nostra pelle perpendicolarmente, come fanno le gocce di pioggia. Pertanto ne arrivano di più e più intensi. Inoltre le ore di luce sono tante e, a causa del caldo, mettiamo allo scoperto parti di pelle che sono in genere coperte e quindi poco abitate a ricevere i raggi solari. Se a questo aggiungiamo un po' di imprudenza perché non tutti si proteggono adeguatamente con i filtri solari, in lozione, da applicare alla pelle, ecco spiegato il motivo per cui molti incorrono in scottature e in eritemi».

Le scottature solari sono delle



«TENETE LA PELLE SEMPRE UMIDA» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa. «Per evitare scottature ed eritemi solari consiglio di tenere umida la pelle, con brevi e frequenti docce», dice.

ustioni vere e proprie, come quelle che possiamo subire toccando un oggetto rovente?

«Sì. L'unica differenza è che la scottatura solare richiede una azione prolungata del sole sulla pelle. Invece se tocchiamo una fonte di calore, l'evento è istantaneo. Ma dal punto di vista medico gli effetti sono gli stessi».

Quali sono i sintomi della scottatura solare?

«La pelle è arrossata e calda al tatto. Inoltre sembra tirare quando si compie un movimento. Nei casi più seri il dolore è tale da impedire anche di indossare qualsiasi indumento e compaiono piccole vesci-

che piene di siero. Si tratta del tipo di scottatura solare più severo cui si possa andare incontro».

Come consiglia di curare una scottatura solare?

«Se c'è un arrossamento semplice suggerisco bagni di quindici, venti minuti in acqua con sei cucchiaini di amido, almeno una volta al giorno, senza risciacquare ed evitando l'esposizione al sole fino alla scomparsa dei sintomi. Se ci sono le vesciche prescriverei di applicare sulla parte malata delle pomate curative a base di fitostimoline o sali di alluminio, che aiutano la crescita della pelle sana. In questo caso, però, la guarigione richiede almeno

una settimana e raccomando al paziente di evitare l'esposizione al sole in maniera tassativa».

Come consiglia di prevenire, invece, una scottatura solare?

«Con una esposizione al sole graduale e adeguata al tipo di pelle, tenendo conto della regola per cui più la carnagione è chiara e più facile è scottarsi. Suggerisco di prendere il sole, nei primi giorni, solo per pochi minuti, aumentando gradualmente i tempi di esposizione se non ci sono fastidi. Raccomando l'utilizzo di filtri solari ad alta protezione e l'uso dei prodotti doposole, per idratare la pelle alla fine della giornata, meglio se dopo una doccia rinfrescante. I filtri solari vanno applicati sulla pelle almeno mezz'ora prima dell'esposizione al sole e devono essere riapplicati ogni due ore e comunque sempre dopo avere fatto un bagno o una doccia. Raccomando di non prendere il sole tra mezzogiorno e le sedici; è il momento della giornata in cui i raggi solari sono più potenti e pertanto il rischio di scottatura è maggiore. Possiamo poi preparare la pelle all'esposizione solare con una alimentazione adeguata».

Quali cibi consiglia per migliorare la resistenza della pelle al sole?

«La frutta e la verdura di colore giallo e rosso. Il melone, le carote, i peperoni, i pomodori, le pesche, le albicocche e l'ananas sono accomunati da questi colori che testimoniano la ricchezza di betacarotene, una sostanza utile a difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi del sole. Nell'ananas segnaliamo anche la presenza di un'altra sostanza, chiamata bromelina, che ha spiccate proprietà antinfiammatorie. Utile, quindi, in caso di scottature e anche di eritema solare».

Passiamo, allora, all'eritema

continua a pag. 54

IL VERO E IL FALSO SU SCOTTATURE ED ERITEMA

I tessuti sintetici proteggono dai raggi solari meglio di quelli naturali • Quando l'eritema non passa si deve ricorrere al cortisone • Evitate profumi e deodoranti prima di esporvi al sole

VERO

Per prevenire l'eritema solare è possibile assumere farmaci antistaminici. Alcune persone sviluppano una sorta di allergia al sole che richiede l'uso di tali farmaci per rendere tollerabile l'esposizione al sole. Ovviamente si devono assumere in accordo con il medico.

FALSO

Anche le pomate antistaminiche aiutano a prevenire l'eritema solare. Le pomate antistaminiche non si devono applicare sulla pelle che si espone al sole perché causano macchie cutanee.

VERO

È stato provato che numerose scottature possono causare predisposizione al melanoma, un tumore della pelle. È una delle ultime scoperte scientifiche che, quindi, rinforza l'idea che ci si debba esporre al sole con prudenza, rispettandone la potenza.

FALSO

Esposi al sole fa abbronzare ma non fa bene. In realtà una moderata esposizione al sole può curare alcuni disturbi della pelle, come la tendenza all'acne. Inoltre serve anche per aumentare la produzione di vitamina D, importante per il consolidamento dello scheletro, specialmente nei bambini.

VERO

I tessuti sintetici proteggono meglio di quelli naturali dai raggi del sole. È stato dimostrato che schermano meglio dai raggi di tipo UVA, che provocano scottature. Tuttavia i capi in fibra naturale come lino o cotone aiutano a disperdere meglio il calore.

FALSO

Il sole che abbronzava di più è quello di mezzogiorno. Solo perché è più caldo non significa che abbronzava di più. Si può pren-

dere una tintarella notevole anche sfruttando le prime ore del mattino o solo quelle serali.

VERO

La maggior parte dei pazienti si scotta perché si addormenta al sole. Se si ha sonnolenza è opportuno evitare di sdraiarsi al sole.

FALSO

Bisogna applicare ghiaccio, sull'eritema solare, per farlo passare più in fretta. Il ghiaccio non serve, anzi peggiora la situazione. È preferibile applicare un impacco fresco, meno aggressivo nei confronti della pelle.

VERO

Se l'eritema non passa con rimedi casalinghi diventa necessario l'uso del cortisone. Le pomate al cortisone svolgono una azione antinfiammatoria molto potente che è spesso risolutiva del problema. Anche in questo caso però non bisogna prendere il sole.

FALSO

Per evitare l'eritema solare è necessario applicare generose dosi di filtro solare. La causa dell'eritema è il calore e non i raggi solari di per sé. Quindi tale applicazione non è utile e anzi può risultare controproducente.

VERO

In montagna ci si scotta più



Il professor Antonino Di Pietro.

facilmente che al mare. In montagna la maggiore altitudine e la minore resistenza dell'aria, più rarefatta, fanno sì che i raggi solari giungano più potenti che al mare. Vero è che in montagna, in genere, si è più vestiti che al mare.

FALSO

Applicare filtri solari su mani e viso è inutile perché sono parti del corpo sempre esposte all'azione del sole. Perché sono sempre esposte all'azione del sole dovrebbero essere sempre protette. La mancanza di cure nei confronti della pelle del viso e delle mani è la ragione del suo invecchiamento precoce.

VERO

In caso di scottatura importante, molto spesso, è necessario assumere un antibiotico. Molto spesso tale farmaco è prescritto perché la pelle soggetta a scottature che generano vesciche può diventare sede di infezione.

FALSO

L'olio di oliva idrata la pelle scottata e quindi è un buon rimedio contro questo problema. In realtà questo rimedio non ha alcuna utilità per idratare la pelle quindi non c'è motivo di ungere la parte malata.

VERO

In caso di esposizione al sole è bene non avere applicato prima profumi né deodoranti. Tali prodotti possono contenere alcol che, a contatto con la pelle, potrebbe generare macchie sulla pelle.

FALSO

In genere le gambe si abbronzano più del viso e del petto. Si abbronzano meno perché in generale vi sono meno melanociti, cioè le cellule della pelle che producono il colore, il pigmento, chiamato melanina, che costituisce l'abbronzatura.

continua da pag. 52

solare: da che cosa è provocato?

«Dal calore del sole sulla pelle. Esso agisce sui piccoli vasi sanguigni facendoli dilatare. Ma, a volte, essi restano dilatati e irritano a loro volta le terminazioni nervose poste sulla pelle stessa. Ne deriva una irritazione cutanea puntiforme, spesso in rilievo, che provoca un prurito misto a bruciore. Un sintomo che noi definiamo cocciore».

Come suggerisce di prevenire l'eritema solare?

«La prevenzione consiste nel tenere fresca la pelle, quando ci si espone al sole, intervallando l'esposizione con brevi bagni o con decolletti rinfrescanti ogni mezz'ora circa. In alternativa è anche possibile inumidire la pelle con nebulizzatori di acqua che va poi lasciata evaporare su di essa. Inoltre ci sono alcuni alimenti in grado di aiutare a prevenire questo problema».

Quali alimenti consiglia a chi soffre di eritema solare?

«Gli alimenti rossi come il pomodoro e i frutti di bosco. Essi contengono bioflavonoidi e licopene, sostanze che migliorano l'elasticità dei piccoli vasi sanguigni. Inoltre consiglio sempre di bere almeno due litri di acqua al giorno. Anche di più se si pratica attività sportiva».

Bere acqua aiuta a prevenire scottature ed eritemi?

«Sì perché bevendo riusciamo a reidratare tutto il corpo, quindi anche la pelle e a migliorare la fluidità del sangue che scorre nei piccoli vasi. Quindi per prevenire entrambi i problemi io suggerisco di portare sempre una bottiglia di acqua con sé perché in estate, soprattutto se la giornata è secca e ventilata, non ci accorgiamo di sudare tanto. Il sole secca la pelle e ci ritroviamo disidratati senza accorgercene».

Come consiglia di curare l'eritema solare?

«Applicando impacchi di amido sulla parte affetta dal problema, senza risciacquare per almeno un quarto d'ora. È possibile effemmare tale impacco anche con alimenti ricchi di amido come l'acqua di cottura del riso, purché non salato, il pane raffermo ammollato nell'acqua o le patate crude».

Giulio Divo