

IL GIORNO - LA NAZIONE - IL RESTO DEL CARLINO

OGGI IN EDICOLA

Onda tv

FESTIVALBAR La simpatia fa per tre
Un trio esplosivo per la colonna sonora dell'estate

QN
Quotidiano Nazionale

IL GIORNO

MARTEDI' 30 Maggio 2006 • Anno 51 - Numero 126 € 1,00

MILANO METROPOLI

www.ilgiorno.it

LO SPECIALISTA

Anche i semi dei pomodori aiutano l'abbronzatura

Sì agli autoabbronzanti e alle 'lampade' con prudenza

di RENATA ORTOLANI

Si agli autoabbronzanti, il cosmetico più venduto in America e l'ultimo grido in fatto di pelle colorata anche di qua dall'Oceano. Ma sì, soprattutto, agli scudi contro il troppo sole: creme e sostanze naturali contenute nei cibi più semplici. Primi fra tutti le verdure e la frutta. Le lampade? Solo in quantità e tempi 'giusti'. Parola di specialista, il professor Antonino Di Pietro, titolare di un curriculum di rango in cui spicca la presidenza dell'International Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology (Isplad).

Professor Di Pietro, facciamo il gioco dei pro e contro in fatto di abbronzatura. Usare gli autoabbronzanti: sì o no?

«Sì. Per il semplice fatto che chi usa l'autoabbronzante si mette l'anima in pace ed evita di correre al mare per diventare rosso e poi scuro a tutti i costi e in fretta. Col sole, ormai si sa, la pelle paga prezzi molto alti: la distruzione di collagene ed elastina. Certo, il sole fa bene, ci è necessario come l'aria e l'acqua, ma bisogna stare attenti e preparare l'epidermide prima dell'esposizione. Molti, invece, praticano ancora l'abbronzatura selvaggia».

Qualcuno obietta che gli au-

toabbronzanti possono essere a loro volta dannosi...

«Non è vero. Se vogliamo trovargli un difetto, dobbiamo dire che l'autoabbronzante non protegge, come invece fa l'abbronzatura naturale: quindi, chi si è scurito le gambe con una crema o un gel, prima di andare al mare deve munirsi di protettori. Poi, sì, l'autoabbronzante, quando lo toglie, lascia un po' di giallino... ma non è grave. Infine un'osservazione: va spalmato uniformemente, sennò crea macchie».

E le lampade, le 'docce' abbronzanti?

«Io le vedo bene d'inverno, quando non si ha la possibilità di colorarsi *en plein air*. E poi, una precauzione: l'effetto della lampada è attivo per due-tre giorni. Chi parte per le vacanze il sabato, per esempio, dovrebbe farla il giovedì, non all'inizio della settimana. Altrimenti mettere in funzione con una lampada il meccanismo di produzione della melanina non serve a nulla, o meglio, non

serve a favorire l'abbronzatura naturale».

Naturale è oggi la parola d'ordine in fatto di cosmesi, tintarella compresa. Quali sono le ultimissime riguardo ai filtri contro la nocività dei raggi di Fratello Sole?

«Le ultimissime sono sostanze che svolgono una vera e propria azione di scudo e si trovano dal fruttivendolo, nell'orto, al supermercato: si tratta del betacarotene, che è contenuto ovviamente nelle carote. Mangiarne in abbondanza, soprattutto in questa stagione, significa garantire alla pelle una barriera protettiva rispetto dai raggi più 'cattivi'. E ancora: i frutti di bosco sono ricchi di flavonoidi, che fortificano le pareti dei vasi capillari, molto sensibili all'azione solare. E infine, sono preziosissimi in vista dell'abbronzatura sana anche i semi del pomodoro: contengono il licopene, un principio attivo ormai presente in tutti gli integratori. Perché molto efficace».

Parliamo un po' di danni già avvenuti professore: c'è stato quell'aumento, temuto e profetizzato dai clinici, di melanomi?

«Sì, ne vediamo di più, ma a mio parere perché la gente si cura di più, si osserva, va dal dermatologo più spesso. Quindi, grazie a una migliore cultura e maggior consapevolezza, oggi togliamo più mel-

nomi allo stadio iniziale: una volta ne vedevamo meno, ma erano in fase già molto avanzata. L'eccesso di sole però, porta anche altre malattie tumorali: il basaglio e lo spinaglio. Quindi, occhio, e guardia sempre alzata: mai esporsi senza protezione».

Un altro suggerimento da tenere presente sotto l'ombrellone?

«Rinfrescarsi spesso, per evitare l'eccesso di calore. Anche il surriscaldamento nuoce, sia all'organismo in generale che alla pelle».

E il famigerato buco dell'ozono, è diventato più grande?

«Mah, c'è sempre stato, non è quello che ci fa correre rischi: il pericolo vero si annida nel rapporto imprudente fra pelle, sole, tempi e modi di esposizione».

IL MEDICO
Lo specialista
in dermatologia
Antonino Di Pietro

