

L.2000
rivista
+libro

tu

magra SENZA DIETA

impara a controllare
l'ossessione del cibo



**sai usare la tua
intelligenza?**

scopriilo con i nostri test

bontà di primavera

voglia di freschezza
con le verdure di stagione



**capire gli altri
al primo sguardo**

non farti ingannare
dalle apparenze



NOVITÀ



**LA GUIDA
COMPLETA
PROGRAMMI
TELEVISIVI**



salviamoci dal SOLE

come abbronzarti senza rischiare la pelle

prevenzione

sa. Vitamo la pelle dal **SOLE!**



Sei una fanatica della tintarella? Non mettere a rischio la tua salute. I nostri esperti ti spiegano come ottenere un colorito splendido senza alcun pericolo

**SERVIZIO DI IDA MACCHI
CONSULENZA DI TULLIO CAINELLI,
ANTONINO DI PIETRO, PIERLUCA
BENCINI, RUGGERO CAPUTO,
ROBERTO BASSI, specialisti in
dermatologia**

Quali sono i benefici dei raggi solari?

Fanno bene alle ossa, migliorano il tono dell'umore e contrastano alcune malattie

1 I raggi del sole stimolano la produzione di vitamina D, essenziale per mineralizzare le ossa. L'esposizione moderata al sole è quindi un valido strumento per favorire la crescita ossea dei bebè. Ma anche per contrastare l'osteoporosi, una malattia tipica delle donne dopo la menopausa che rende fragile lo scheletro.

2 Le radiazioni solari hanno un'azione antibatterica e aiutano a contrastare le infezioni cutanee. Favoriscono anche il ricambio delle cellule della pelle, processo fondamentale per il continuo rinnovamento dell'epidermide.

3 L'esposizione al sole è benefica per alcune malattie, come la

dermatite atopica (comporta macchie e desquamazioni a livello delle pieghe cutanee), la psoriasi (si formano papule rosse e desquamate localizzate soprattutto al tronco, agli arti, alle mani e al cuoio capelluto) e la dermatite seborroica (compaiono chiazze desquamate e pruriginose sul corpo). I raggi solari hanno un'azione antinfiammatoria.

4 La luce del sole è un antidepressivo naturale: stimola la produzione di endorfine e serotonina, sostanze che infondono buonumore. Inoltre, le giornate soleggiate preannunciano il momento in cui si può finalmente staccare la spina dallo stress quotidiano.



STOCK MARKET / GETTY IMAGES

Come si ottiene una bella abbronzatura senza rischi?

Con cautela, valutando il clima e il tipo di pelle

■ **È sbagliato prendere un'intensa dose di sole nei week end e poi tornare in città.** L'esposizione saltuaria, infatti, fa molto più male di quella continua, a cui sono per esempio esposte le persone che lavorano sempre all'aria aperta (marinai, agricoltori).

■ **È importante imparare a osservarsi:** è la pelle stessa a segnalarti quando inizia a soffrire. Se si arrossa, significa che ha raggiunto la cosiddetta "soglia eritematogena": in pratica, ha ormai fatto il pieno di ultravioletti. Da non sottovalutare anche la sensazione di insofferenza che il corpo manifesta quando l'irraggiamento è eccessivo: è un ulteriore campanello d'allarme che lancia la pelle. Attraverso il sistema nervoso, ci richiama al buonsenso.

■ **Occorre esporsi gradualmente ai raggi solari:** solo così si lascia alla pelle il tempo di richiamare le sue cellule di difesa (i melanociti, che producono melanina) e di renderle attive.

■ **È importante valutare le condizioni del clima:** in Australia, per esempio, dove la cultura della prevenzione dei danni solari è molto avanzata, i quotidiani ri-

portano, tra le altre notizie, bollettini del tempo speciali per chi vuole prendere il sole. Vengono specificati i minuti di esposizione consentiti, calcolati in rapporto alla temperatura, alla ventilazione e al tipo di pelle (da chiarissima a molto scura). Una regola vincente. Perché i limiti dell'esposizione solare e il tipo di protezione scelta vanno valutati considerando non solo il proprio fototipo (tipo di pelle, colore dei capelli e degli occhi) ma anche i parametri climatici.



Che cosa può succedere se si esagera con il sole?

Ustioni ed eritemi. Ma anche rughe e inestetismi

■ **Le scottature** Rappresentano il fattore numero uno per il rischio melanoma (tumore della pelle). Soprattutto in caso di ustioni estese e che si presentano nei bimbi: possono innescare mutazioni nel Dna dei melanociti. È bene però distinguere tra eritemi e ustioni. I primi sono "semplici" arrossamenti della pelle, mentre le ustioni possono addirittura provocare uno scollimento tra l'epidermide e il derma (lo strato più profondo della cute). Spesso coinvolgendo tutto l'organismo, che reagisce con febbre, ingrossamento dei linfonodi (le "ghiandole" del collo e dell'inguine), calo delle difese naturali e malessere generale.

■ **L'invecchiamento precoce** Le radiazioni solari sono responsabili di una generale accelerazione dei processi di invecchiamento della pelle causati sia dalla formazione di radicali liberi sia dalla disidratazione cutanea. Non a caso, il viso rugoso è tipico di chi ha esagerato con le esposizioni al sole. E a proposito di rughe e cedimenti della pelle: sono più evidenti quanto più è alta la dose di radiazioni che si è accumulata nel corso della vita. È bene ricordare, infatti, che l'invecchiamento legato all'azione del sole non è un effetto immediato e che i danni si vedono solo a distanza di tempo. Quando però non è più possibile porvi rimedio.

■ **I danni estetici** Troppo sole distrugge sostanze fondamentali per la struttura della pelle, come il collagene, le fibre elastiche e l'acido ialuronico. Il primo, che è l'impalcatura della cute, si assottiglia. Le fibre elastiche perdono flessibilità. L'acido ialuronico, che garantisce l'idratazione, si riduce. Risultato? Perdita di tono ed elasticità, secchezza, accentuazione di rughe e segni di stanchezza, e perdita di luminosità. Senza contare, poi, i possibili danni anche per i piccoli vasi sanguigni che corrono nell'epidermide: il calore può infatti dilatarli, fino a sfiancarli. Il rischio? La comparsa di antiestetici capillari e della couperose.



segue

prevenzione

È necessario usare i solari?

Sì, scegliendo bene l'indice di protezione

■ **L'uso di prodotti solari protettivi è indispensabile**, ma bisogna sottolineare che servono ad allungare il tempo di tolleranza all'esposizione e non ad annullare gli effetti negativi delle radiazioni. In pratica, non devono diventare un alibi per rimanere al sole per ore.

■ **Devono avere un indice di protezione adatto**: al proprio fototipo (carnagione, colore di pelle e capelli), all'età (i bambini vanno protetti più degli adulti), al luogo (in alta montagna, in barca o ai tropici, anche le pelli scure vanno protette di più) e al periodo dell'esposizione. La scelta del prodotto dipende inoltre dalla zona del corpo da proteggere: meglio i fluidi per le aree pelose e le creme per quelle glabre.

■ **Schermo totale: obbligatorio se la pelle è bianca**, delicata e facile alle scottature e per i bambini piccoli. Sono a schermo totale i prodotti che proteggono dai raggi Uvb e Uva. Utili anche per le donne in gravidanza e per quelle che assumono la pillola anticoncezionale.

■ **Non annullano gli effetti dell'interazione tra sole e farmaci**: attenzione: le creme non prevencono la comparsa di macchie causate dalla reazione del sole con medicinali a base di ormoni, antibiotici e alcune pomate.

■ **Meglio non riutilizzare solari mal conservati**: il contatto con l'aria o l'umidità potrebbe averne alterato le caratteristiche chimiche, rendendoli privi di efficacia.



Quali precauzioni adottare prima e durante la vacanza?

Dalle vitamine al copricapo: i trucchi per ferie senza guai

■ **Prepararsi per tempo**: grazie all'uso di prodotti presolari, a base di vitamine e sostanze antiossidanti, è possibile preparare la pelle al sole, rendendola più forte. Si tratta di creme da usare a partire già dal mese precedente l'esposizione al sole: migliorano l'ossigenazione della cute e la abitano a tollerare meglio le radiazioni.

■ **Prima di partire**, bisogna informarsi sempre dal proprio medico di fiducia se i farmaci che si stanno assumendo possono o meno reagire negativamente con il sole. Questo effetto è generalmente riportato anche sul fo-

glietto illustrativo annesso alla confezione del medicinale alla voce "controindicazioni".

■ **Se si ha la carnagione chiara e i capelli rossi o biondi**, è bene evitare gite in barca, bagni in mare troppo lunghi o passeggiate sul bagnasciuga. E dedicarsi a queste attività dopo le 18 di sera oppure farle per tempi brevi durante la giornata ma ben protetti da creme a schermo superiore a 20.

■ **Mettere il cappello**: è utile soprattutto per i bebè e per gli adulti calvi. Il rischio insolazione è sempre in agguato per tutti, specie se la temperatura è molto elevata.



Sei rossa come un peperone? 10 errori da non fare più

Tintarella, addio. Ti sei bruciata perché sei stata per ore in riva al mare. O perché hai scelto male la protezione. E magari hai anche la febbre alta. Attenta! Questi sono i "peccati" da non commettere mai sotto l'ombrellone

1 Prendere il sole nelle ore centrali della giornata Tra le 11 e le 15 (ora solare), i raggi sono perpendicolari alla terra e sono un concentrato di Uvb, colpevoli di arrossamenti, eritemi e scottature.

2 Spruzzarsi spesso d'acqua, soprattutto di mare, per sopportare meglio il caldo Annienta il senso di bruciore, primo campanello d'allarme di un'imminente scottatura. E non ti accorgi che ti stai "ustionando".

3 Usare gli specchi solari Le superfici a specchio riflettono i raggi solari amplificando la quantità di radiazioni nocive che vengono assorbite dalla pelle. Di conseguenza, il rischio di scottature diventa molto elevato.

4 Pretendere di abbronzarsi in un week-end Le bruciature sono in agguato proprio nei brevi soggiorni vissuti all'insegna del "tutto e subito". Non solo: in pochissimo tempo, il pallore è destinato a riaffiorare.

5 Gli abbronzanti fai da te Gli intrugli fai da te a base di olio, limone o carote ostruiscono i pori della pelle e ostacolano la sudorazione, aumentando la temperatura corporea e favorendo le scottature.

6 Stendersi al sole sui prati senza un plaid o un materasso I fili d'erba possono contenere sostanze che si depositano sulla pelle e si attivano con il sole. Risultato: bruciature che segnano la pelle a strisce.

7 Stare a lungo in riva al mare La superficie dell'acqua riflette i raggi solari, aumentando l'intensità. Evita quindi di giocare o di passeggiare per molto tempo sul bagnasciuga e applica sempre protezioni alte.

10 Amplificare la tintarella con lampade abbronzanti Combinare nello stesso giorno un trattamento con lampada abbronzante e qualche ora di esposizione solare è pericoloso per la cute.

9 Non proteggersi in montagna come al mare A quote elevate, l'aria è più rarefatta e gli ultravioletti sono più intensi e concentrati. In alta montagna va quindi protetta al massimo anche la pelle più resistente.

8 Usare oli e creme a base di bergamotto Questa pianta contiene furocumarine, principi attivi che, applicati sulla pelle prima o durante l'esposizione al sole, possono macchiarla. Spesso in modo indelebile.

