

Il sole: amico o nemico per la pelle?



Il sole svolge una serie di azioni positive sull'organismo umano: stimola la vitamina D che promuove l'assorbimento del

calcio e la fissazione alle ossa; migliora le sintomatologie reumatiche artrosiche; è un antidepressivo naturale in quanto oltre a farci sentire meglio fisicamente riesce anche a rilassare; migliora alcune dermatiti (es. psoriasi, dermatite seborroica, eczema, acne). In realtà c'è anche il rovescio della medaglia per cui un'esposizione solare eccessiva accelera l'invecchiamento cutaneo, distrugge il film protettivo della pelle, può danneggiare il DNA cellulare con insorgenza di tumori cutanei come il temuto melanoma o il frequente basalioma.

Manifestazioni cutanee da danno solare sono: eritema, ustioni solari, efelidi, cheratosi solari, dermatoeliosi (rughe, macchie, teleangectasie, lassità ed atrofia), lesioni cutanee tumorali.

Per poter cogliere tutto il bene ed il piacere che il sole ci può dare è necessario conoscerlo e rispettarne la forza e l'aggressività proteggendo la nostra pelle dagli effetti dannosi.

I raggi solari che interessano la pelle sono i raggi UVB, che si fermano allo strato superficiale e possono contribuire alla formazione di tumori cutanei, ed i raggi UVA che penetrano più pro-

fondamente nella pelle e possono dare segni di invecchiamento cutaneo.

E' possibile contrastare gli effetti negativi del sole sulla pelle con un'adeguata protezione topica (creme solari da applicare), un'integrazione per bocca ed un'idratazione profonda.

Le creme solari sono dotate di filtri anti UVB, indicato dal numero di SPF (Fattore di Protezione Solare) e recentemente anche di filtri anti UVA (indicato sulle confezioni con segno da + a ++++) in grado di filtrare i raggi ultravioletti e di impedirne la trasmissione ai tessuti sottostanti. Le creme solari possiamo genericamente classificarle in tre tipi a seconda del fattore di protezione:

SPF 6-10: bassa protezione, SPF 15-20: media protezione, SPF 30-50: alta protezione; schermo totale non esiste. La crema solare va scelta in base al fototipo, più chiaro è il fototipo più alto deve essere l'SPF, deve essere regolarmente applicata già 20 minuti prima dell'esposizione solare, uniformemente distribuita su tutta la superficie cutanea e rinnovata l'applicazione ogni due ore o dopo ogni bagno.

Per fotoprotezione per bocca si intende un'integrazione supplementare, rispetto alla dieta normale, di betacarotene, precursore della vitamina A ed ottimo antiossidante, che ha la funzione di stimolare la produzione di melanina e quindi prepara la pelle all'esposizione solare e previene i danni causati dai radicali liberi quali l'invecchiamento cutaneo; un'adeguata integrazione della dieta con betacarotene aiuta inoltre a ridurre la fase di rossore e/o ustione solare che precede la classica abbronzatura.

Idratazione profonda del corpo, sia bevendo acqua che mettendo creme

idratanti, è fondamentale per aiutare il nostro organismo a non disidratarsi. Ricordiamoci anche che il sole non si prende solo in spiaggia ma anche semplicemente andando in bicicletta o facendo una passeggiata in città, e non bisogna sottovalutare fattori come l'altitudine, le nuvole, il vento, la neve, la sabbia e l'acqua che intensificano le radiazioni solari.

In ultimo, ma non meno importante, facciamo attenzione all'assunzione dei farmaci durante l'esposizione solare: molti farmaci che si assumono per bocca come gli antibiotici e quelli che si applicano localmente come le creme antinfiammatorie sono fortemente fotosensibili, cioè che reagiscono con l'esposizione al sole dando reazioni cutanee avverse come orticaria, dermatiti bollose ecc.

In conclusione possiamo affermare che il sole, se preso con le dovute cautele e raccomandazioni, è un buon amico quindi dotiamoci di cappellino, occhiali da sole, crema solare, acqua e prendiamoci pure una bella tintarella.

Dott.ssa Beatrice Pietricola