

Il sole amico e nemico

E' noto che il sole possiede proprietà benefiche, ma è anche in grado di provocare effetti dannosi sulla pelle, sia diretti e immediati, sia indiretti e tardivi.

Gli effetti diretti e immediati di un'eccessiva esposizione solare (eritema, orticaria, scottature) sono generalmente reversibili e facilmente risolvibili con cure adeguate, ma non vanno sottovalutati: essi infatti, oltre a procurare un disagio iniziale possono contribuire allo sviluppo di altre patologie future, soprattutto in persone predisposte.

Per quanto riguarda gli effetti tardivi e indiretti, essi sono ben più gravi: macchie brune, cheratosi (ispessimenti della cute), invecchiamento precoce della pelle, degradazione del DNA (soprattutto in corrispondenza di esposizioni prolungate), degradazione dei fosfolipidi di membrana, tutte condizioni che nel tempo possono degenerare in forme maligne.

È poi stato dimostrato che le ustioni solari verificatesi nei primi anni di vita predispongono allo sviluppo del melanoma.

Il meccanismo naturale di difesa della pelle dai raggi solari è la formazione di melanina, una sostanza che si distribuisce negli strati superficiali della pelle conferendole un colorito bruno dorato. La quantità di melanina che si produce varia da persona a persona a seconda del tipo di pelle ed è determinata su base ereditaria. A seconda della reazione e della sensibilità all'esposizione solare, si sono individuati 6 tipi di pelle o fototipi.

Più basso è il fototipo maggiori saranno le probabilità di scottarsi, e perciò tanto maggiori dovranno essere le precauzioni da adottare.

Non sempre però la melanina è sufficiente ad evitare l'insorgenza di eritemi o scottature.

Tenendo presente le caratteristiche individuali e altri fattori come le stagioni, il clima, e l'ambiente, è buona regola ricorrere a un'adeguata fotoprotezione, senza dimenticare di avere la cautela di non esporsi al sole nelle ore più a rischio e graduare i tempi di esposizione in base al proprio fototipo.

L'applicazione di protettivi solari consente di stare al sole più a lungo e rappresenta il provvedimento più importante per la prevenzione di alcuni dei danni dovuti ad una eccessiva esposizione, ma non deve essere un pretesto per esporsi al sole in modo indiscriminato (indossare occhiali da sole e cappello può rappresentare un'ulteriore forma di protezione).

I protettivi solari

Si possono classificare in due grandi famiglie: i cosiddetti **assorbenti** (filtri chimici), più diffusi, contengono sostanze chimiche che funzionano come "filtri" dei raggi solari.

Impediscono la penetrazione nella pelle delle radiazioni solari, catturandole e trasformandole per renderle innocue. Il filtro è selettivo per certe lunghezze d'onda: la maggior parte dei protettivi solari assorbenti protegge infatti solo nei confronti degli UVB. Alcuni prodotti associano più filtri per ampliare la gamma delle radiazioni assorbite ed estendono la protezione anche agli UVA.

Per poter garantire la copertura dell'intero spettro solare un prodotto a base di filtri chimici dovrebbe contenerne almeno 3 o 4 di diverso tipo ed in elevate concentrazioni.

I protettivi che **riflettono** e disperdono le radiazioni sono i cosiddetti "schermi" solari (filtri fisici): nella loro composizione sono presenti sostanze minerali (es.: ossido di zinco, biossido di titanio, mica) che non lasciano passare i raggi ultravioletti ma li riflettono.

Riflettono però anche la luce visibile e lasciano sulla pelle un sottile strato bianco esteticamente poco gradevole.

La resistenza all'acqua

I prodotti definiti impermeabili all'acqua (sull'etichetta identificati spesso con la parola "waterproof") mantengono la loro efficacia anche dopo 80 minuti di immersione nell'acqua, mentre i prodotti definiti **resistenti** all'acqua ("water-resistant") sono ancora efficaci dopo 40 minuti. Sono in genere da preferire per la migliore persistenza sulla pelle e soprattutto se si suda molto o si fanno bagni frequenti.

Date le loro caratteristiche sono indicati soprattutto in caso di ipersensibilità o intolleranza ai raggi solari (pelle chiara, spiccata tendenza agli eritemi e a forme neoplastiche), o per parti del corpo molto sensibili come il naso e le labbra.

Cos'è il fattore di protezione?

L'elemento fondamentale che deve orientare nella scelta di un solare è il suo **fattore di protezione** cioè la sua capacità protettiva.

Questo fattore è espresso da un numero che indica quante volte è possibile moltiplicare il tempo di permanenza al sole prima che la pelle si scotti. Ad esempio, un prodotto che ha un fattore di protezione 4 permette di stare al sole un tempo 4 volte più lungo di quello normalmente previsto per non scottarsi (tempo di eritema), esponendosi senza protezione nelle stesse condizioni. È importante sapere che il fattore di protezione fornisce un'indicazione sull'azione filtrante del prodotto nei confronti delle radiazioni UVB, ma non nei confronti delle radiazioni UVA, per le quali non esiste ancora una metodica standardizzata. Esistono diverse metodiche e varie scale che definiscono il fattore di protezione: nella scelta del FP sarà quindi importante conoscere, nell'ambito della stessa linea di prodotti, a che fattore di protezione corrisponde lo schermo totale, e in base a questo regolarsi sul tipo di prodotto da scegliere: se ad esempio vogliamo una protezione media e abbiamo a disposizione una gamma dove la protezione massima è 25, allora opteremo per un fattore di protezione 10-12; viceversa se il fattore massimo è 12, allora sceglieremo un solare con FP 6.

Come si fa a calcolare il proprio tempo di eritema?

Un'indicazione molto generica può essere quella di calcolare un'esposizione di 5 minuti per il primo giorno per il fototipo I, aumentando 5 minuti per ogni fototipo (10 minuti per il 2, 15 per il 3, e così di seguito) e di 5 minuti ogni giorno successivo.

Così, ad esempio, se la nostra pelle è del fototipo 3, il primo giorno potremo rimanere al sole senza protezione per soli 15 minuti. Utilizzando un protettivo solare con fattore 6 potremo allungare questo periodo ad 1 ora e mezza.

Trascorso questo tempo a nulla servirà spalmarsi nuovamente il solare, pensando di poter prolungare l'esposizione: per quel giorno si è già "usufruito" del quantitativo di sole concesso e se si desidera esporsi per più tempo, si dovrà optare in partenza per un prodotto con un fattore di protezione più elevato. Ciò non significa tuttavia che debba essere disatteso il consiglio di rinnovare spesso l'applicazione del protettivo. Questo suggerimento è valido in quanto la sudorazione, lo sfregamento con i teli da bagno, i bagni e le docce frequenti, o una disomogenea applicazione riducono l'efficacia protettiva del prodotto.

Qual è la quantità ottimale di protettivo solare da spalmare?

Quando questi prodotti vengono applicati con parsimonia la protezione può risultare persino metà di quella dichiarata, per questo la raccomandazione è di applicare una quantità media di prodotto pari all'incirca al volume di una noce (1,5 g) per il braccio, l'avambraccio e la mano. Per le altre parti del corpo utilizzare un quantitativo proporzionato alla relativa superficie. Si consiglia di utilizzare fattori di protezione elevati nei punti più delicati: naso, labbra, lobi e bordo delle orecchie, collo, incavo del ginocchio, dorso dei piedi. Ricordarsi sempre di agitare bene il flacone prima dell'uso, per permettere alle due fasi dell'emulsione di mescolarsi intimamente. Il protettivo va applicato almeno **mezz'ora prima** di esporsi al sole per consentire ai principi attivi di passare attraverso lo strato superficiale della pelle. È consigliabile non esporre il flacone al sole perché, il prodotto potrebbe alterarsi; inoltre i filtri solari perdono col tempo le loro proprietà protettive ed è consigliabile **rinnovarli di anno** in anno per avere la migliore garanzia di protezione.

I protettivi solari sono in grado di ridurre l'incidenza di tumori della pelle?

Si ritiene che i filtri solari ad ampio spettro proteggano nei confronti di tumori cutanei, anche se attualmente non esistono dati certi e definitivi che lo confermino. Tuttavia l'utilizzo di filtri non deve spingere a rimanere al sole più a lungo e non deve esimere da utilizzare altre forme di protezione (soprattutto nelle ore più calde), come ad esempio, indossare indumenti protettivi.

Latte crema o gel?

Al momento della scelta di un prodotto solare dobbiamo chiederci per quale tipo di pelle e per quale parte del corpo deve svolgere la sua azione: si trovano in commercio latti, creme, gel, oli e la scelta dell'uno o dell'altro prodotto dipende da criteri e gusti personali.

I **latti** contengono una elevata percentuale di acqua, sono facilmente spalmabili ma poco resistenti e vanno rinnovati più spesso degli altri prodotti. Le **creme** hanno una adesività maggiore ed essendo più difficili da spalmare generalmente si utilizzano per il viso; sono spesso untuose e per questo non sono indicate per tutti i tipi di pelle. I **gel** sono più adatti a chi ha la pelle grassa perché il veicolo in cui è disperso il filtro solare tende a dare una certa secchezza alla pelle.

Gli **oli solari** che normalmente hanno indici di protezione bassi, conferiscono lucentezza alla pelle che facilita la penetrazione delle radiazioni: non sono consigliabili nel caso di carnagioni chiare.