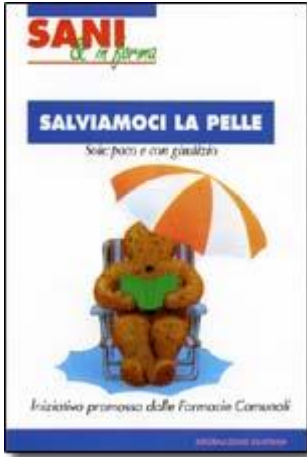


Salviamoci la pelle – sole poco e con giudizio

La pelle bianca è sempre stata sinonimo di bellezza. Nel corso dei secoli poeti e pittori hanno descritto e ritratto la donna nel suo affascinante pallore. Questo ideale di bellezza è perdurato fino agli inizi del secolo quando ha incominciato a diffondersi la moda dell'abbronzatura, che si è talmente radicata da non far quasi più concepire una vacanza senza "tintarella". L'abbronzatura viene oggi considerata un simbolo di salute e bellezza, quando non addirittura di benessere socio-economico, ben lontano dal ricordo che la legava agli umili lavori nei campi. Questa tendenza, anche se lentamente, sta invertendosi in alcuni paesi come l'Australia, dove negli ultimi decenni si è assistito ad un incremento preoccupante di vari tipi di tumori soprattutto cutanei, tra i quali il temibile melanoma.



Il sole amico e nemico



Il sole stimola la sintesi della vitamina D che regola la formazione del tessuto osseo ed è perciò indispensabile per i bambini che devono crescere. Degli effetti benefici dei raggi solari si giovano anche coloro che soffrono di psoriasi o di dolori reumatici. Un po' di sole aiuta a combattere qualche piccolo brufolo (grazie all'azione antibatterica dei raggi ultravioletti), ma l'ispessimento della pelle, causato da prolungate esposizioni finisce con l'ostruire i follicoli sebacei per cui, chi ha problemi di acne, dopo un iniziale

miglioramento si ritrova nella condizione di partenza.

Quando però l'esposizione al sole è eccessiva o avviene senza precauzioni riserva dei pericoli. La reazione più immediata è la "scottatura" che può manifestarsi come semplice eritema solare, ma che può assumere le caratteristiche di una vera e propria ustione con formazione di bolle e perdita di liquidi. Esposizioni prolungate al sole nel corso della vita provocano un precoce invecchiamento della pelle, la comparsa di cheratosi (neoformazioni verrucose che possono andare incontro a trasformazione maligna) e, fatto questo più grave, un aumentato rischio di tumori cutanei. È stato documentato che scottature solari ripetute in età infantile aumentano il rischio di melanoma e di altri tumori della pelle in età adulta. I rischi risultano particolarmente elevati nei soggetti con carnagione chiara che non si abbronzano facilmente.

La melanina: l'organismo si difende



Prima di essere un fatto estetico l'abbronzatura rappresenta un sistema di protezione naturale della pelle.

Quando viene esposto a radiazioni solari in eccesso l'organismo si difende aumentando la produzione di melanina. Questa sostanza ha il compito di filtrare i raggi del sole e di impedire la loro penetrazione in profondità. Spostandosi verso gli strati più superficiali la melanina "tinge" la pelle conferendole un colorito bruno-dorato. Oltre a scurirsi progressivamente, la pelle si ispessisce conferendo così una ulteriore protezione agli strati inferiori.

Perché questo duplice meccanismo di difesa cominci a funzionare sono richiesti, in genere, alcuni giorni e il meccanismo ha efficienza variabile in funzione del tipo di pelle. Dopo questo periodo il rischio di scottarsi comincia a diminuire ma questo non significa che la pelle sia protetta da danni di diverso tipo.

I raggi del sole



Le radiazioni solari che arrivano sulla terra si possono dividere, in base alla lunghezza d'onda, in radiazioni visibili, infrarosse e ultraviolette (UV); fortunatamente l'atmosfera trattiene quelle dotate di maggior energia e quindi più pericolose.

I *raggi infrarossi* generano calore; pur non avendo particolari azioni nocive sulla pelle, provocano disidratazione: l'organismo, riscaldandosi, perde la capacità di auto-regolazione della temperatura. Il rischio che si corre è il colpo di sole a cui sono più esposti i bambini che ancora non dispongono di un sistema di controllo termico pienamente

efficiente. Inoltre, la vasodilatazione dovuta al calore può essere nociva per chi soffre di vene varicose.

I *raggi ultravioletti* (UV) sono a loro volta suddivisi in UVA, UVB, UVC. Gli UVC vengono assorbiti quasi totalmente dall'atmosfera. Gli UVA per molto tempo sono stati considerati inoffensivi, ma a torto. In realtà penetrando più profondamente nella pelle, essi ne danneggiano le strutture di sostegno (collagene ed elastina) e risultano i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo (comparsa o accentuazione delle rughe). Stimolano solo debolmente la produzione di melanina ma, ossidando la melanina già prodotta, conferiscono una abbronzatura leggera e transitoria.

Gli UVB colpiscono prevalentemente gli strati superficiali della cute e sono la causa delle scottature. Inducendo una maggiore produzione di melanina sono i principali responsabili dell'abbronzatura.

Il fototipo

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 all'esposizione solare, si sono individuati 6 tipi di pelle o fototipi. Si va dai soggetti con carnagione bianco-latte, capelli rossi e lentiggini, che non si abbronzano mai per i quali il rischio di scottature è massimo (fototipo 1) a quelli dalla pelle già intensamente pigmentata (fototipo 6), a cui appartengono i soggetti di razza nera. I fototipi intermedi, quelli da noi più comuni, sono il fototipo 2, caratterizzato da pelle pallida con elevata tendenza alle scottature, il fototipo 3 con pelle normale e tendenza frequente alle scottature e i fototipi 4 e 5 che presentano una carnagione scura e rischio di scottature solari raro o eccezionale.

Tanto più basso è il fototipo tanto maggiori dovranno essere le precauzioni da adottare.

La "tintarella" non deve rappresentare un obiettivo da raggiungere ad ogni costo. Non tutti gli individui, pur utilizzando uno schermo efficace nei confronti dei raggi ultravioletti, sono in grado di abbronzarsi. Le persone con carnagione molto chiara corrono sempre il rischio di scottarsi e debbono proteggersi per evitare ustioni. L'abbronzatura stessa non garantisce una protezione assoluta nei riguardi degli effetti cronici negativi dell'esposizione solare: invecchiamento cutaneo e tumori.

Perciò, per non rinunciare ai piaceri della vacanza senza cadere in divieti da clausura, è bene usare il buon senso. Fatte salve le cautele di non esporsi alle radiazioni solari per le persone più a rischio, per gli altri vale la regola di graduare i tempi di esposizione al sole in base al proprio fototipo, tenendo però ben presente che altri fattori come le stagioni, il clima e l'ambiente condizionano in modo rilevante l'intensità e quindi la pericolosità delle radiazioni solari. I raggi del sole sono più pericolosi nelle ore centrali della giornata, in estate, nelle aree geografiche a climi più caldi e in alta montagna.

La neve riflette l'80% delle radiazioni e ne aumenta l'irradiazione, così come la sabbia, e l'acqua.

L'applicazione di protettivi solari consente di stare al sole più a lungo e rappresenta il provvedimento più importante per la prevenzione dei danni dovuti ad una eccessiva esposizione.

Protettivi solari

Qualcuno li chiama "abbronzanti" ma impropriamente, perché non stimolano la produzione di melanina, ma proteggono la pelle assorbendo o riflettendo le radiazioni ultraviolette.

I protettivi solari *assorbenti*, quelli più numerosi in commercio, contengono "filtri" che impediscono la penetrazione nella pelle delle radiazioni solari assorbendole e trasformandole



per renderle innocue. Il filtro è selettivo per certe lunghezze d'onda. Oggi i prodotti associano più filtri per ampliare la gamma delle radiazioni assorbite ed estendono la protezione sia agli UVB che agli UVA.

I protettivi che *riflettono* le radiazioni sono i cosiddetti "schermi" solari: nella loro composizione sono presenti sostanze minerali inerti che non lasciano passare i raggi ultravioletti ma li riflettono. Oggi la maggior parte dei solari contiene associazioni di filtri assorbenti e riflettenti al fine di ottimizzare l'effetto protettivo.

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 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.

Come si fa a calcolare questo tempo di eritema? Una indicazione molto generica può essere quella di calcolare una esposizione di 5 minuti per il primo giorno per il fototipo 1, 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 la pelle avrà già ricevuto il quantitativo massimo concesso di radiazioni per produrre melanina senza scottarsi 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 soprattutto quando, trascorsi i primi giorni "critici", si può stare al sole più a lungo e tende ad evitare che la sudorazione, lo sfregamento con i teli da bagno, i bagni e le docce frequenti, o una disomogenea applicazione riducano l'efficacia protettiva del prodotto. Man mano che la pelle scurisce si potrà ridurre il fattore di protezione.

Il tempo di eritema, oltre ad essere strettamente dipendente dal proprio fototipo, varia in funzione del clima, dell'ora di esposizione e della località, per cui al momento di scegliere il fattore di protezione si deve tenere conto di molte variabili. Indipendentemente dal fototipo, in caso di esposizione al sole dei tropici o in alta montagna è consigliabile utilizzare un fattore di protezione alto. Il fattore di protezione fornisce solo una indicazione approssimativa della reale efficacia protettiva del solare: molto dipenderà dalle condizioni d'uso, a partire dalla quantità. Quando questi prodotti vengono applicati con parsimonia la protezione può risultare persino la metà di quella dichiarata.

A partire dal 2007, l'indicazione del fattore di protezione sul solare sarà accompagnata dall'indicazione sul grado di protezione fornito (bassa, media, alta protezione) al fine di orientare meglio la scelta del solare più appropriato per il proprio tipo di pelle. Se si è incerti, tuttavia, il farmacista può essere di valido aiuto. In ogni caso è bene ricordare che tanto più alto è il fattore di protezione, più alta è la protezione. Non sono in genere necessari fattori di protezione superiori a 25.

La resistenza all'acqua

Un altro elemento da tenere in considerazione nella scelta di un prodotto è la resistenza all'acqua (indicata col termine *waterproof*) che consente una migliore persistenza sulla pelle anche se si suda molto o si fanno bagni frequenti. Purtroppo però non tutti i prodotti che si dichiarano tali lo sono, mentre altri, pur non certificandolo in etichetta, presentano nella pratica una buona resistenza all'acqua.

I protettivi solari sono in commercio sotto forma di latti, creme, gel, oli la cui scelta dipende da criteri e gusti personali. Si può comunque ricordare che 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; 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 normalmente hanno indici di protezione bassi, e per di più la lucentezza che assume la pelle facilita la penetrazione delle radiazioni; però evitano l'eccessiva disidratazione e rimangono a lungo sulla pelle. I possibili inconvenienti connessi con l'impiego dei protettivi solari sono rappresentati da reazioni irritanti o allergiche.

Decalogo per esporsi al sole in modo intelligente



1. È vero che le vacanze sono sempre troppo brevi, ma è altrettanto vero che i tempi delle reazioni del nostro corpo non possono essere accelerati a piacimento: la pelle deve abituarsi al sole e mettere in atto i suoi meccanismi di difesa. All'inizio l'esposizione deve essere perciò molto limitata e aumentata gradualmente nei giorni successivi. I primi giorni è consigliabile addirittura non esporsi ai raggi diretti del sole: anche sotto un ombrellone arrivano radiazioni ultraviolette riflesse dalla sabbia sufficienti per stimolare la produzione di melanina. L'abbronzatura superficiale dei primi giorni è dovuta alla riserva di melanina già disponibile ed è destinata a sparire rapidamente. Solo dopo 10 giorni circa si inizia a formare una abbronzatura duratura. Non è vero che più si sta al sole più ci si abbronzava: la produzione di melanina ha un limite.

2. Se la tentazione di stendersi al sole è troppo forte, controllare attentamente quanto ci si resta. Un protettivo solare consente di prolungare il tempo di esposizione ma, anche rinnovando spesso l'applicazione, non si può stare al sole quanto si vuole. L'applicazione del protettivo solare va comunque ripetuta in caso di esposizioni prolungate, abbondante sudorazione, dopo lunga permanenza in acqua. Vanno preferiti i prodotti "resistenti all'acqua".

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.

3. 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. Cospargere il corpo senza lesinare sulla quantità (ad esempio per un braccio serve un quantitativo di prodotto pari al volume di una noce), utilizzando fattori di protezione elevati nei punti più delicati: naso, labbra, lobi e bordo delle orecchie, collo, incavo del ginocchio, dorso dei piedi (e soprattutto, in caso di scelte "naturiste", quelle parti che durante l'anno non vedono mai la luce del sole!). L'applicazione sulle labbra riduce il rischio di herpes.

4. Le ore migliori per esporsi al sole sono quelle del mattino (8-11) e del tardo pomeriggio (dopo le 17). Evitare le ore più calde della giornata (dalle 12 alle 15). Se non si ha un riparo adeguato all'ombra, è consigliabile indossare indumenti di cotone, con un cappello a larga tesa e occhiali scuri per proteggere gli occhi. E' inoltre preferibile esporsi al sole stando in movimento in modo che le radiazioni solari si distribuiscano in modo più omogeneo su tutto il corpo.

5. Dopo un bel bagno è gradevole asciugarsi al sole; attenzione però: l'effetto-lente delle goccioline di acqua sul corpo può favorire le scottature. Meglio quindi asciugarsi ed eventualmente ripetere l'applicazione del protettivo solare.

6. Quando si sta al sole non vanno utilizzati profumi, deodoranti o prodotti per il trucco: potrebbero lasciare macchie antiestetiche sulla pelle o scatenare reazioni allergiche dovute alla fotosensibilizzazione. Quest'ultimo fenomeno, che si manifesta come una classica scottatura solare molto intensa anche per brevi esposizioni, deve essere tenuto ben presente da chi assume farmaci come gli antiinfiammatori, gli antidiabetici, gli antibiotici, i contraccettivi orali, alcuni farmaci per la pressione alta e per i disturbi di cuore. Il più delle volte non è possibile sospendere il farmaco responsabile di queste reazioni fototossiche, per cui l'esposizione al sole va evitata o fatta con cautela, utilizzando sempre adeguati protettivi solari, preferibilmente quelli capaci di offrire la protezione massima verso gli UVA l'ideale sarebbero i prodotti schermanti. Informando il farmacista delle eventuali terapie in corso si potrà avere un consiglio a proposito. Alcune malattie possono peggiorare con l'esposizione al sole: in questi casi il proprio medico o lo specialista consiglierà i provvedimenti da adottare.

7. Diffidare sempre dell'eccezionale ritrovato casalingo che promette (e c'è sempre qualcuno disposto a testimoniare di risultati miracolosi) una abbronzatura rapida e intensa. La fantasia nell'inventare "abbronzanti" naturali sembra non avere limiti: si va dalla birra, ai succhi di carote, dagli infusi di foglie di fico, alle emulsioni di olio e limone, alle creme a base di essenza di bergamotto. L'unica cosa certa è che nessuno di questi prodotti contiene sostanze che agiscono da filtro per le radiazioni solari con il risultato che sono quasi sempre causa di ustioni solari.

In particolare va evitato l'uso del bergamotto che pur stimolando la produzione di melanina, possiede una spiccata azione fototossica.

8. I cosiddetti "auto-abbronzanti" non proteggono nei confronti delle scottature solari delle prime esposizioni: non contengono filtri solari e la pelle risulta semplicemente "colorata" da una reazione chimica e non dalla produzione di melanina. I protettivi solari vanno usati ugualmente.

9. Non è vero che le lampade solari fanno meno male delle radiazioni solari. La ridotta emissione di UVB riduce il rischio di scottature ma l'aumento contemporaneo di UVA produce sulla pelle gli stessi danni del sole. Il ricorso alle lampade solari a scopo cosmetico va perciò scoraggiato.

10. Dopo l'esposizione al sole la pelle deve essere idratata perché si mantenga elastica. I prodotti dopo-sole a volte contengono sostanze rinfrescanti che possono risultare soggettivamente gradevoli, ma qualsiasi crema o lozione idratante va bene. Non illudersi invece sull'efficacia dei prodotti che promettono di conservare più a lungo l'abbronzatura. Ancora una volta non si possono sovvertire a piacimento i processi fisiologici: la pelle si rinnova continuamente eliminando gli strati più superficiali per cui l'abbronzatura è comunque destinata a scomparire nel giro di poco tempo.

Bambini e donne in gravidanza

In età pediatrica e in gravidanza valgono, ancor più accentuate le precauzioni e le raccomandazioni valide per gli adulti. I bambini in modo particolare vanno protetti nei confronti delle scottature solari in quanto, come già ricordato le ustioni solari durante l'infanzia sono associate ad un aumentato rischio di tumori cutanei in età adulta. Fino a sei mesi i bambini vanno tenuti sempre all'ombra; quando più grandicelli non devono stare al sole nelle ore più calde, vanno protetti con fattori di protezione elevati (almeno 15), rinnovando spesso l'applicazione, durante i primi giorni devono indossare una maglietta, il cappello e possibilmente occhialini scuri, non vanno lasciati giocare troppo a lungo fermi al sole, devono bere spesso.



Nelle donne in gravidanza il sole può peggiorare, fino a renderle indelebili, le macchie scure (cloasma gravidico) che spesso compaiono naturalmente in questo periodo soprattutto sul volto (zigomi, labbro superiore, fronte). Il calore, può inoltre provocare una dilatazione dei capillari sanguigni, aumentare il prurito "gravidico" e abbassare la pressione del sangue. Nulla vieta, durante questo periodo, di concedersi lunghi bagni e salutari nuotate: l'importante è ricordarsi che le radiazioni solari penetrano anche nell'acqua e i riflessi aumentano il rischio di scottature.