

Dopo il sole diamo ristoro alla pelle

Esporsi al sole, con l'arrivo della bella stagione, è un piacere a cui pochi riescono a resistere. Oltre alla "tintarella", l'esposizione al sole può produrre effetti positivi per tutto l'organismo, ma non dobbiamo dimenticare che il sole è un amico del quale è bene fidarsi, ma con molta cautela. In altre occasioni abbiamo affrontato in modo approfondito il tema della protezione della pelle quando ci si espone al sole. Ricordiamo qui solo i punti più importanti:

- la luce solare è composta di radiazioni ultraviolette e infrarosse che possono provocare gravi danni alla pelle, come l'invecchiamento precoce, danni al DNA cellulare, fino al rischio di provocare la formazione di tumori cutanei;
- sono a maggior rischio le persone con pelle e occhi chiari, con lentiggini e capelli biondi o rossi che devono adottare precauzioni ancora maggiori;
- l'esposizione al sole deve essere sempre fatta gradualmente, in modo da consentire lo sviluppo di quell'importante meccanismo di protezione naturale che è la melanina, la sostanza che conferisce l'abbronzatura;
- le creme protettive contenenti filtri solari sono un valido aiuto a condizione che contengano fattori di protezione adeguati al proprio fototipo, che vengano applicate frequentemente e in quantità abbondante e che non vengano intese come un "salvacondotto" per esporsi al sole in modo indiscriminato

Stare al sole, anche se protetti, comporta comunque uno stress per la nostra pelle: i solari prevengono i danni maggiori causati dai raggi ultravioletti ma i raggi infrarossi, quelli che vengono percepiti come calore, provocano perdita di acqua e alterano i grassi presenti nella pelle con funzioni di barriera.

La disidratazione, a sua volta, aumenta la sensibilità delle terminazioni nervose alla pressione, per cui avvertiamo fastidio anche semplicemente nell'indossare un vestito leggero. La disidratazione è poi amplificata dal vento: sentendoci rinfrescati dalla brezza resistiamo meglio al caldo dei raggi solari e tendiamo a prolungare il tempo dell'esposizione. Infine, la sudorazione indotta dal caldo rende più permeabili alle radiazioni ultraviolette gli strati cornei della pelle, favorendo ulteriormente gli effetti dannosi. Per tutte queste ragioni, dopo un'intensa esposizione al sole, anche se la pelle non si è arrossata, è bene dedicarle un po' di attenzione per ristorarla e ripristinare piena funzionalità e bellezza.

Ecco alcuni consigli.

- Primo: rimuovere ogni residuo di protettivo solare con acqua tiepida e con un detergente neutro, non aggressivo, preferibilmente poco schiumogeno (es. oli da bagno).
- Secondo: bere molta acqua per rimpiazzare quella che si è persa con la traspirazione e la sudorazione.
- Terzo: utilizzare prodotti dopo-sole, disponibili in tante formulazioni: lozioni, creme, spray e gel. In questi prodotti sono contenute sostanze con funzione idratante e altre con azione antinfiammatoria e antiossidante anche se, trattandosi di cosmetici, si tratta pur sempre di sostanze dotate di effetti piuttosto blandi. In presenza di eritemi solari di una certa importanza, per alleviare prurito e bruciore intensi potrebbe rendersi necessario ricorrere a creme a base di idrocortisone a bassa concentrazione. È sconsigliato invece l'uso di antistaminici sotto forma di creme, poiché possono dar luogo a reazioni fototossiche per esposizione alla luce solare.

Idratanti

Sono sostanze capaci di trattenere l'acqua e vengono utilizzate per ridurre segni e sintomi della secchezza cutanea. Molte di queste sostanze sono presenti nel corpo umano e possono essere considerate "naturali", anche se per l'uso cosmetico vengono poi ottenute, più convenientemente, per sintesi chimica. Le troviamo tra gli ingredienti dei prodotti dopo-sole con la denominazione

di glycerol o glycerin (glicerina), lactic acid (acido lattico), panthenol (pantenolo), hyaluronic acid (acido ialuronico), urea, butylene glicol, sodium-PCA.

Antinfiammatori

Per alleviare l'eritema solare lieve e i sintomi dell'infiammazione (rossore, bruciore, dolore alla pressione), vengono utilizzate sostanze prevalentemente derivate dal mondo vegetale come l'azulene e il bisabololo (presenti nella camomilla), la glicirizzina (estratta dalla radice di liquirizia), l'allantoina (estratta dalla Consolida maggiore), il gel di aloe vera, la calendula. Nei doposole possono poi essere presenti anche sostanze ad azione "rinfrescante" come il mentolo o l'alcol, capaci di lenire e alleviare la sensazione di calore e di tensione della pelle, almeno per un breve periodo.

Antiossidanti

I raggi ultravioletti contenuti nella luce solare sono molto "energetici" e provocano la formazione di radicali liberi all'interno delle cellule del derma e dell'epidermide. Queste entità chimiche sono particolarmente reattive e sono considerate tra i maggiori responsabili dello stress ossidativo della pelle e dell'invecchiamento cutaneo. La pelle contiene diverse sostanze naturali ad azione antiossidante, con funzioni quindi di difesa, come la vitamina E, l'ubiquinone (coenzima Q10), i carotenoidi, la vitamina C e il glutatione. Estratti ottenuti da diverse piante vengono talora inclusi nelle formulazioni doposole per ricostituire le riserve di anti-ossidante che si sono consumate a causa dell'esposizione al sole. Fra queste ad esempio l'estratto di Epilobium Angustifolium è una fonte naturale di vitamina C, gli estratti di té verde contengono catechine, il melograno le antocianine e i tannini, l'uva il resveratrolo e la soia la genisteina. Un ingrediente largamente utilizzato nelle preparazioni cosmetiche di migliore qualità, compresi i doposole, è il burro di karité, ricavato dai semi di una pianta africana (Vitellaria paradoxa), a cui sono attribuite proprietà lenitive, un'azione stimolante la crescita cellulare e un effetto antiossidante. Lo si può ritrovare fra gli ingredienti anche con la denominazione Butyrospermum Parkii Butter / Shea Butter.

Farmaci e sole

Chi si espone al sole e sta assumendo farmaci dovrebbe sempre accertarsi che questi non abbiano un effetto fototossico. Molti farmaci infatti possono provocare eritemi solari o vere e proprie ustioni quando chi li ha assunti si espone al sole. A volte questo effetto compare dopo pochi minuti o qualche ora dall'esposizione (reazioni fototossiche), altre volte solo dopo un paio di giorni (reazioni fotollergiche). Farmaci ad azione fototossica ben nota sono ad esempio gli antibiotici della famiglia delle tetracicline, la ciprofloxacina, certi diuretici e certi antinfiammatori che possono avere anche un'azione fotoallergizzante, sia quando vengono applicati topicamente che dopo assunzione per bocca.. E' importante pertanto leggere attentamente il foglio illustrativo dei medicinali che si stanno assumendo e verificare che non siano riportate reazioni di fototossicità o fotoallergia, oppure chiedere consiglio al proprio medico o al farmacista. N.B. Sono fotoallergizzanti anche i profumi e, purtroppo, anche certi filtri solari presenti negli stessi

Protettivi solari.

La pelle idratata ed elastica appare più compatta e si desquama meno ma non si possono sovvertire a piacimento i processi fisiologici: gli strati più superficiali della pelle si rinnovano continuamente e l'abbronzatura è destinata prima o poi a scomparire... nonostante tutte le nostre migliori attenzioni.