

Stili & tendenze | Allo specchio

Quando il sole può diventare amico per la pelle



L'ESPERTA
con la collaborazione di
Chiara Galloni
dermatologa del **Centro medico**
Santagostino, Milano

Esporsi ai raggi caldi e luminosi fa bene al corpo e all'umore. Ma attenzione, perché a volte, per avere un bel colorito, si corrono grandi rischi. Ecco allora qualche consiglio per grandi e piccoli.

di Agnese Pellegrini



Farmaci: occhio a queste categorie

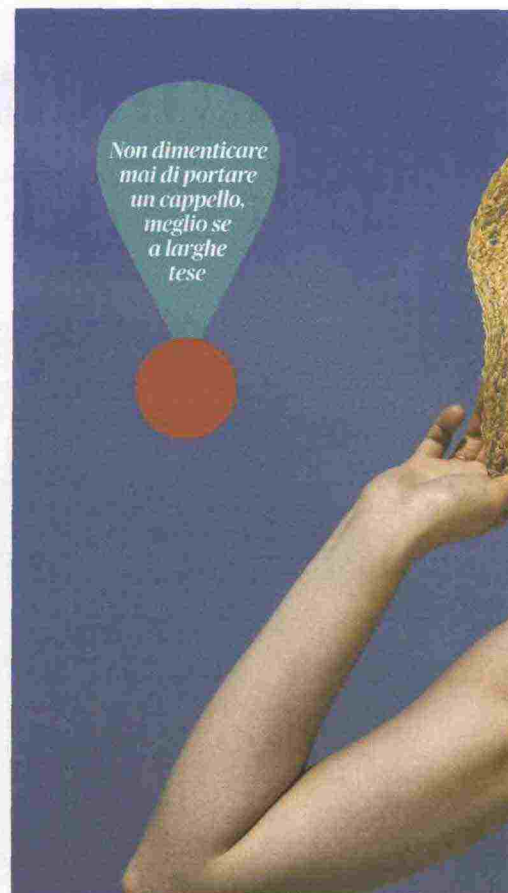
- ▶ Alcuni antibiotici (utilizzati per curare le infezioni, come per esempio quelli per le vie urinarie);
- ▶ certi diuretici (quelli per aumentare la produzione di urina e per abbassare la pressione);
- ▶ alcuni antidiabetici da assumere per bocca (non l'insulina);
- ▶ quelli usati per malattie del sistema nervoso o come antiallergici, chiamati in generale "fenotiazine";
- ▶ quelli indicati per i disturbi del ritmo del cuore (in particolare se contengono una sostanza chiamata amiodarone);
- ▶ alcuni somministrati come "antireumatici";
- ▶ le lozioni contenenti olio di bergamotto, di limone o di lavanda.

Se preso a giuste dosi, il sole è una vera e propria medicina. Almeno quindici minuti di esposizione ogni giorno sono indispensabili, ad esempio, per stimolare la produzione di vitamina D. Senza contare il potere antidepressivo della luce, che rimette in circolo il buonumore. E poi, ammettiamolo: una pelle abbronzata è sinonimo di buona salute e piace a tutti.

Tuttavia, accanto a questi indubbi benefici, sono tantissimi i rischi, spesso sottovalutati: i raggi ultravioletti sono causa di un danno cutaneo che si chiama *photoaging* e che consiste nella comparsa di rughe, macchie e tumori, oggi sempre più frequenti tra i giovani sotto i 30 anni. L'unico metodo efficace per ottenere un colorito sano è allora quello di adottare le giuste strategie di protezione, con prodotti adatti alla nostra pelle.

Come ci si abbronzava

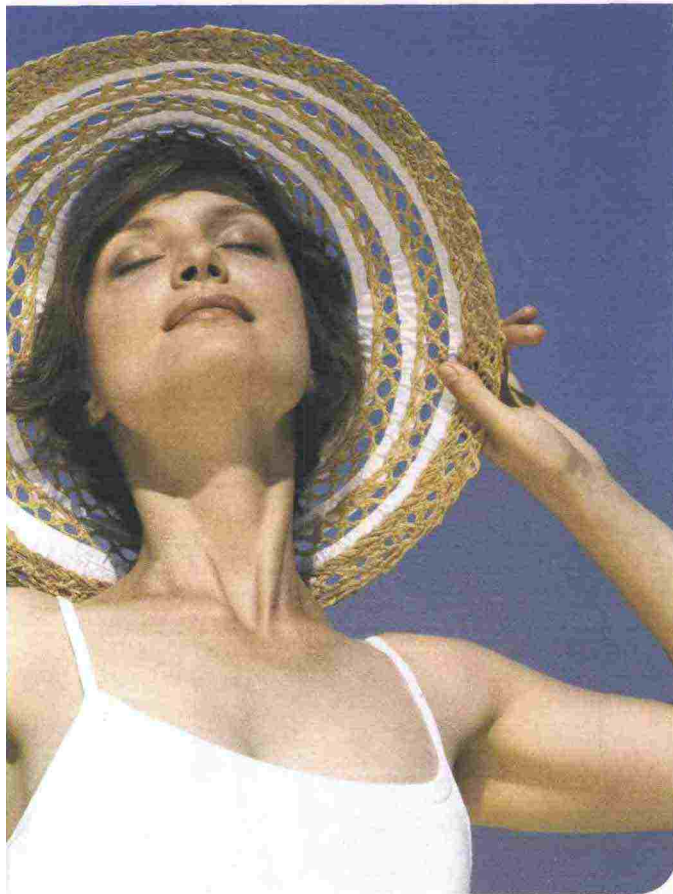
«Il sole è nostro amico, ma fino a un certo punto», spiega la dottoressa Chiara Galloni, dermatologa del **Centro medico Santagostino**. «Esporsi continuamente



Non dimenticare mai di portare un cappello, meglio se a larghe tesse

ed eccessivamente lascia segni incancellabili. Per questo è fondamentale utilizzare sempre una crema: i solari, anche quelli con fattore di protezione (Spf) alto, non impediscono di abbronzarsi, evitano solo danni irreparabili». Perché, in effetti, quella che noi chiamiamo abbronzatura, il nostro corpo la chiama "autodifesa": l'iperpigmentazione (il colore) e l'iperplasia epidermica (ispessimento della pelle) sono i due meccanismi messi in atto per tutelarsi dalle radiazioni Uv.

Ma perché ci "coloriamo"? Occorre prima di tutto precisare che la nostra pelle è composta da diversi strati. E differenti sono anche i raggi Uv (ultravioletti): gli Uva, ad esempio, penetrano più in profondità, dove si trovano i melanociti, le cellule cioè che producono la melanina, un pigmento colorato. Quando questa incontra i raggi Uva, si genera una reazione che si manifesta nel tipico colorito ambrato. Ma anche i raggi Uvb hanno un ruolo molto importante: si deve infatti a loro se la nostra abbronzatura risulta più intensa e duratura.

**PIÙ FRUTTA**

Per una corretta abbronzatura, è molto importante il ruolo della frutta, che disseta e fornisce le vitamine. Ricordarsi di farla mangiare anche a bambini e anziani, che spesso non sentono la sete.

**Curiosità****SPF: CHE COS'È**

L'indice di protezione solare Spf (Sun protection factor) è definito dal rapporto del tempo in cui si sviluppa una reazione infiammatoria della cute accompagnata da un leggero edema senza filtro solare rispetto al tempo con filtro solare. Spf med (minimal erythemat dose) rappresenta appunto l'inizio della formazione di eritema.

LA TANORESSIA

Si tratta di una "moderna ossessione" che colpisce chi vuole una pelle sempre più scura e non si considera mai abbastanza abbronzato. La causa è spesso la scarsa sicurezza in se stessi, la mancata accettazione della propria immagine e addirittura una forma di autolesionismo.

Al mare o in città

La nostra pelle prende il sole continuamente, non soltanto in vacanza. È vero che al mare o in montagna l'esposizione, per quantità di raggi ricevuti e per durata, è maggiore. Ma non vanno sottovalutate le radiazioni in città. «Da aprile fino a ottobre bisognerebbe proteggersi sempre, anche quando si va al lavoro», aggiunge la dottoressa. I raggi solari sono infatti più dannosi a causa dello smog. Quindi, per evitare rischi, occorre stendere la protezione solare, che deve essere adeguata alla nostra carnagione e al colore di occhi e capelli.

La sera, dopo l'esposizione al sole, sono utili le creme lenitive che svolgono un'azione antinfiammatoria contro gli arrossamenti. E, dopo la doccia, un buon doposole su tutto il corpo, massaggiando con delicatezza. Ovviamente, meglio evitare l'abbronzatura nelle ore centrali della giornata, quando i raggi solari sono più forti. «Dalle 11.30 alle 16 è consigliabile non esporsi al sole, così come nelle ore immediatamente successive al pasto», specifica la dottoressa Galloni.

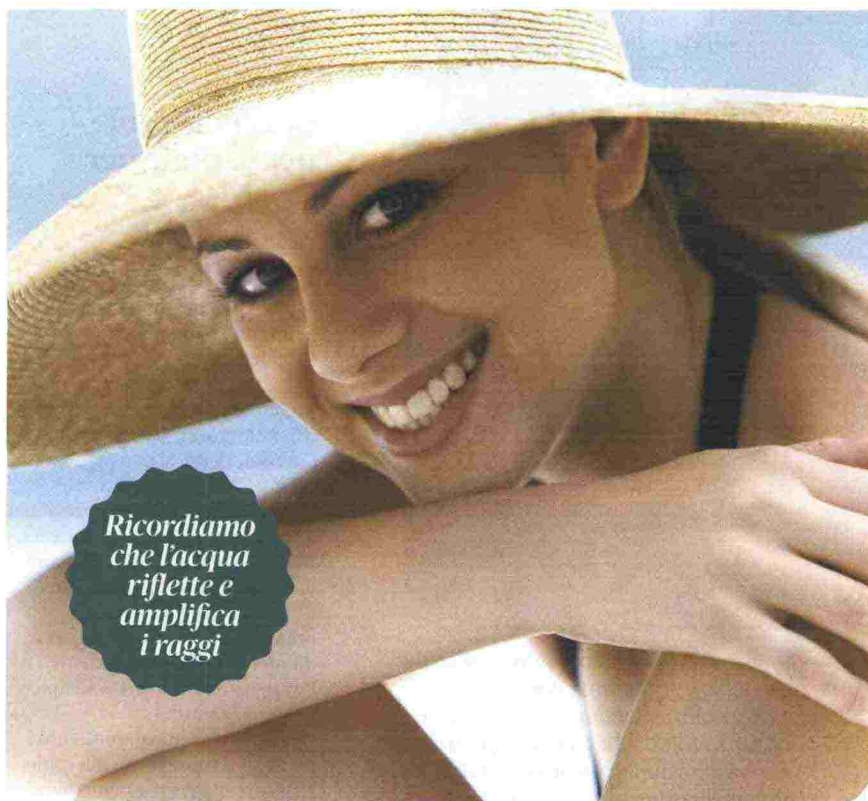
Via libera a integratori e carote

«Bisognerebbe sempre esporsi gradualmente. Purtroppo, però, molte persone vogliono un'abbronzatura "express", cioè in pochi giorni. In questi casi, per non "bruciarsi", il segreto è quello di assumere, già da un paio di mesi prima delle vacanze, degli integratori a base di luteina, che, oltre a favorire un bel colore, ci proteggono da eritemi e scottature», consiglia la dermatologa. Un ruolo importante, ovviamente, è quello dell'alimentazione. I tanto "famosi" cibi abbronzanti altro non sono che alimenti ricchi di vitamina A, in grado di stimolare la produzione della melanina.

A tavola non possono mancare quindi pesche, albicocche, meloni, cocomeri, fragole, carote, pomodori, peperoni, sedano. Anche i latticini sono importanti e poi uova, noci e pesce, ricco di acidi grassi polinsaturi, Omega3 e Omega6, che proteggono dai radicali liberi e aiutano a mantenere l'elasticità della pelle. La vitamina C è un ottimo antiossidante, quindi ricordarsi di mangiare anche frutti di bosco, arance, papaya e kiwi. Infi-

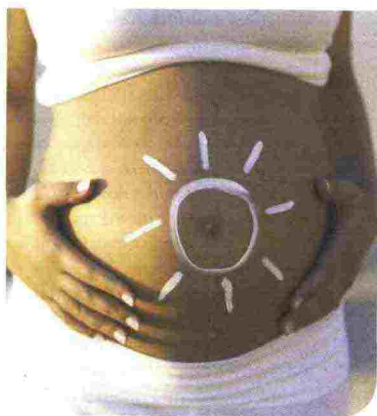
Stili & tendenze | Allo specchio

* benessere@stpauls.it



Ricordiamo
che l'acqua
riflette e
amplifica
i raggi

Per una tintarella "veloce" e un bel colore in poco tempo bisogna assumere integratori circa due mesi prima dell'esposizione. I cibi abbronzanti? Quelli ricchi di vitamina A

**IN GRAVIDANZA**

Il sole non fa male al bambino ma, per le future mamme, valgono tutte le indicazioni di prevenzione con particolare attenzione ai cali di pressione, che sono più frequenti in questo periodo.

ne, è indispensabile bere molta acqua. «Ricordiamoci di anziani e bambini», avverte la specialista, «che sentono meno il senso della sete, e poi coloro che soffrono di pressione bassa». Ovviamente, vanno evitate le pietanze troppo condite e grasse: questo per non affaticare la digestione, già rallentata dal caldo.

No ai rimedi fai da te

«Molto importante», spiega la dottoressa, «è evitare i rimedi fai da te. In caso di reazione al sole, è sempre consigliato recarsi da un medico». Non bisogna dimenticare di proteggere anche i capelli, «oggi esistono molti prodotti specifici per idratare le lunghezze, che tendono a inaridire. Va bene quindi fare lavaggi frequenti, per togliere sabbia e sale, che contribuiscono a rovinare la chioma, ma cerchiamo di utilizzare sempre shampoo e balsami delicati».

Ricordarsi sempre, poi, di mettere creme protettive anche prima di sottoporsi alle lampade abbronzanti, che

**Tre forme di tumore**

Esistono tre forme di tumore della pelle: basalioma, spinalioma e melanoma, che a sua volta prevede due forme, una che progredisce lentamente e che colpisce anche i giovani adulti e una più rara ma molto più aggressiva, il melanoma nodulare. Invece, il basalioma e lo spinalioma sono correlati a una esposizione solare eccessiva e cronica.

**Un'app per gli Uv**

Protegersi dai raggi nocivi del sole quest'anno potrebbe essere più facile grazie a un'app. Il programmino si chiama "Salvati la pelle" ed è stato messo a punto dalla Fondazione melanoma dell'Istituto dei tumori di Napoli Pascale, è gratuito e si può scaricare dall'Apple store, in attesa della versione Android. Grazie al dispositivo di localizzazione Gps presente nel cellulare o nel tablet, l'app individua la posizione dell'utente e confronta le sue coordinate con i dati provenienti dai satelliti Esa. In questo modo, rileva l'intensità dei raggi Uv nel luogo esatto in cui ci si trova e fornisce anche le informazioni sullo spessore dello strato di ozono.

**Come Coco Chanel**

La moda dell'abbronzatura fu lanciata da Coco Chanel nel 1923. Tornata a Parigi dopo una vacanza a Juan-les-Pins, fu notata da tutti per la sua carnagione dorata dal sole della Costa Azzurra.



Falsi luoghi comuni



SE AL MARE RIMANGO ALL'OMBRA, NON MI SCOTTO.

Falso, perché i raggi solari sono riflessi dalla sabbia e dall'acqua.

SE LA CREMA È RESISTENTE ALL'ACQUA, POSSO NON APPLICARLA DOPO IL BAGNO.

Falso, i prodotti solari si devono sempre riapplicare ogni due ore.

CON LA DOCCIA, L'ABBRONZATURA SE NE VA.

No, ma non bisogna utilizzare detergenti aggressivi.

IL SOLE GUARISCE L'ACNE

No. I raggi solari migliorano solo apparentemente l'acne: nell'immediato, imperfezioni e brufoli sembrano scomparire, perché il sole "asciuga", ma alla fine della stagione estiva può verificarsi un peggioramento.

SE SONO ABBRONZATO, NON DEVO USARE LA PROTEZIONE.

Absolutamente falso. La pelle può scottarsi anche dopo essersi abbronzata.

CI SONO RISCHI IN GRAVIDANZA.

No, ma per le future mamme è meglio comunque non esagerare con l'esposizione al sole.

PRIMA DI ESPORMI AL SOLE, NON POSSO TRUCCARMI.

Falso, ma si devono utilizzare prodotti specifici, che lascino respirare la pelle e non ostruiscano i pori.

spesso vengono fatte per preparare la pelle al sole. Un'ultima attenzione, infine, va rivolta agli indumenti: «Privilegiare cotone e lino, che permettono un'ottima traspirazione, anche per i cappelli, che sono consigliati ai bambini e agli anziani; soprattutto, scegliere colori neutri, che non attirano il sole. Di recente, sono stati realizzati anche "tessuti tecnici" che schermano i raggi Uva e Uvb: si trovano facilmente e a prezzi bassi, quindi sono consigliati soprattutto per quelle persone che, anche per lavoro, trascorrono molto tempo all'aria aperta».

Un'abbronzatura lunga un anno

È il sogno di tutti: poter mantenere il colore dell'estate per tutto l'inverno. In realtà, però, è impossibile: in teoria, in circa ventotto giorni, infatti, si completa il naturale ricambio delle cellule della pelle. In pratica, tuttavia, già dopo poco più di una settimana che non ci si espone al sole, lo strato più superficiale della cute si squama e quindi il colore viene naturalmente via.

«Non esiste una ricetta magica, ovviamente, ma è certo che l'utilizzo di doposole e creme idratanti aiuti la pelle a desquamarsi meno velocemente e con maggiore uniformità», conclude la dottoressa. Un segreto è anche quello di effettuare uno scrub prima di partire per le vacanze, per togliere le cellule morte rendere così la pelle più "ricettiva" ai benefici dei raggi solari. Attenzione, però: in questo modo, la cute diventa anche più sensibile e vulnerabile. Il rischio scottatura è in agguato. ○



Le dieci regole per la pelle nera

- Applicare i prodotti solari prima di uscire, fin dal mattino, e rinnovare frequentemente l'applicazione;
- per le prime esposizioni non prendere più di tre quarti d'ora di sole al giorno (20 minuti al sole intenso). Dopo, si può aumentare progressivamente la durata;
- applicare la crema solare anche quando la pelle è già abbronzata. Anche le pelli con fototipo scuro hanno bisogno di protezione;
- evitare di esporsi tra le ore 11.30 e le ore 16. In questo momento della giornata, l'irraggiamento solare è all'apice della sua intensità;
- non esporre i bambini sotto i tre anni durante le ore più calde. Nelle ore di irraggiamento meno forte, applicare un prodotto con un alto indice di protezione. La nostra pelle mantiene traccia di tutti i raggi ricevuti durante l'infanzia: maggiore è la quantità, maggiore è il rischio di comparsa di tumori in età adulta;
- non dimenticare che i colpi di sole non si prendono solo sulla spiaggia! Qualunque sia l'attività all'aria aperta, un'escursione in bicicletta, una passeggiata etc., è sempre opportuno proteggersi con un trattamento solare;
- attenzione alle circostanze che aumentano il rischio o riducono la percezione del pericolo: altitudine, cielo leggermente nuvoloso, superfici riflettenti (neve, sabbia, acqua), vento fresco;
- indossare cappello e occhiali da sole con lenti omologate, in grado di filtrare gli Uva e gli Uvb (etichetta Ce). Proteggere inoltre i bambini con una maglietta asciutta: una maglietta bagnata lascia filtrare gli Uv;
- asciugarsi bene dopo ogni bagno. L'effetto specchio delle goccioline favorisce i colpi di sole e riduce l'efficacia dei prodotti di protezione, anche se sono resistenti all'acqua;
- bere molta acqua e spesso. Il sole disidrata in profondità il nostro corpo.

CORBIS

Codice abbonamento: 103461