

GLI SPECIALI DI **Intimità**

Salute & Benessere

I CONSIGLI PER VIVERE IN ARMONIA CON IL CORPO E CON LA MENTE

a cura di Barbara Pedron

DERMATOLOGIA

SOTTO QUESTO SOLE...

I raggi UV hanno parecchi effetti positivi sull'organismo, a cominciare dal must di stagione: la tintarella. Ma attenzione a non esagerare

Finalmente è arrivato il momento di godersi le belle giornate di sole, un piacere che oltre a influire positivamente sull'umore, rappresenta anche un toccasana per il nostro organismo. Una corretta esposizione ai raggi UV, infatti, può essere un ottimo rimedio per varie problematiche, a condizione che vengano adottate le giuste cautele. Al contrario, prendere poco sole può portare a una carenza di vitamina D, responsabile dell'assorbimento del calcio nelle ossa, e causare osteoporosi, malattie autoimmuni, infezioni, disturbi cardiovascolari e perfino certi tipi di

tumore. Se ciò conforta i patiti della tintarella, va, però, ricordato che a dosi eccessive, la luce solare può causare conseguenze anche molto serie. Per questo, nonostante la nostra pelle sia naturalmente dotata di una barriera ai raggi UV, è importante evitare esposizioni troppo prolungate e senza protezione. Spiega il dermatologo Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano: «A fare da barriera sono i melanociti, cellule presenti nell'epidermide che producono melana, il pigmento che conferisce la colorazione a cute e capelli.



iStock

SALUTE & BENESSERE

Gli individui che ne producono di più, di solito con pelle e capelli castani o neri, si abbronzano più facilmente e sono più protetti dalle radiazioni solari. Al contrario, chi ha gli occhi e i capelli chiari si abbronzano meno ed è maggiormente predisposto a eritemi, xerosi (secchezza della pelle associata spesso a prurito), scottature e comparsa di efelidi e lentigo solari, vale a dire macchie scure su viso e dorso delle mani». Responsabili dell'invecchiamento cutaneo sono i raggi UVA, che penetrano in profondità nella pelle, mentre l'azione dei raggi UVB, a cui dobbiamo la tintarella, ma anche eritemi e scottature, è più superficiale. «Per tutelare la nostra cute, occorre innanzitutto evitare lunghi bagni di sole, specie le prime volte che ci si espone, e fare da subito uso di creme solari, scegliendo dapprima prodotti con i più alti filtri di protezione. È bene, poi, procedere gradualmente all'esposizione, evitando gli orari centrali della giornata, dalle 11 alle 16 circa, quando le radiazioni sono più intense. Ciò vale soprattutto per i bambini, per i quali è meglio organizzare attività all'aria aperta di primo mattino o nel tardo pomeriggio». E attenzione a non abbassare la guardia nemmeno quando ci si trova sotto a tendoni e ombrelloni o in caso di una giornata nuvolosa, perché i raggi UV possono passare comunque.

QUESTIONE DI FOTOTIPO

Per evitare di ritrovarsi rossi come la proverbiale aragosta, l'unica è armarsi di creme protettive, facendo attenzione a scegliere quelle più adatte al proprio fototipo, una speciale classificazione, che va da uno a sei, a seconda di quanta melanina è presente nella nostra pelle.

Inoltre, per trovare il prodotto solare più adatto, è essenziale tenere conto dell'indice SPF (*Sun Protection Factor*, fattore di protezione solare: da 6+ a 50+), che indica la capacità di filtrare i raggi UVB, mentre il valore della copertura dai raggi UVA non sempre è indicato con chiarezza. «Per il primo sole, è consigliata la protezione massima, cioè 50+, per tutte le pelli con fototipo fino a 4, escluse, quindi, quelle molto scure, per le quali può essere indicata una protezione minore. Poi si può scendere gradualmente, sempre in base al fototipo, senza mai andare, però, sotto SPF 15+. Giovanissimi e anziani, però, devono utilizzare sempre protezioni elevate, indipendentemente dal fototipo, perché la loro pelle è più delicata», spiega Di Pietro. Ma non basta questa accortezza, perché altra regola importante è quella di non lasciar passare troppo tempo tra un'applicazione di crema e l'altra. Con-



iStock

ferma lo specialista: «Bisogna applicare la protezione ogni 2-3 ore circa e, dopo ogni bagno o sudata, su ogni parte del corpo, comprese orecchie, palpebre e dorso di mani e piedi, anche quando si è già abbronzati».

Infine, attenzione ai solari rimasti dall'anno precedente, perché dopo 12 mesi dall'apertura le creme non garantiscono più il fattore di protezione iniziale.

MOMENTO DOCCIA

Tornando a casa dopo una giornata di sole, la prima cosa a cui si pensa è farsi una doccia, utilissima per rinfrescarsi, ma soprattutto per eliminare dalla nostra pelle i residui chimici lasciati dalle creme solari. Attenzione, però, perché anche in questa semplice azione possono nascondersi insidie. Spiega Antonino Di Pietro: «Bisogna utilizzare detergenti delicati, che formino

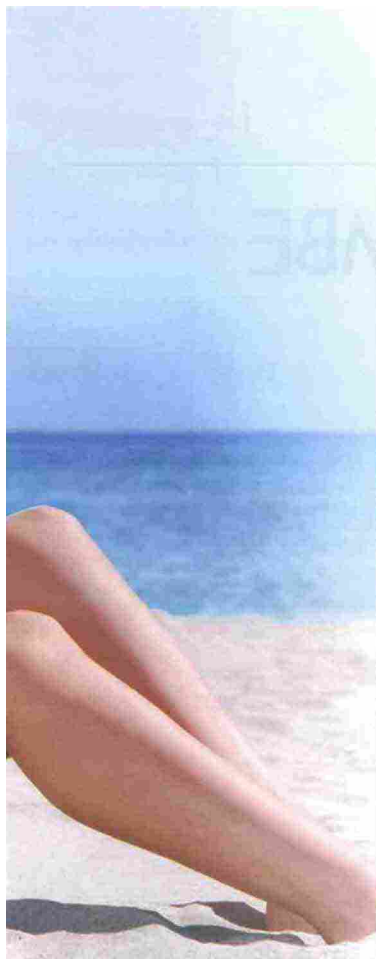
TANTI I BENEFICI

L'esposizione al sole fatta con criterio apporta all'organismo benefici scientificamente provati.

- ◆ Stimola la produzione di vitamina D, che l'organismo sintetizza in gran parte grazie all'azione dei raggi UV assorbiti dalla pelle. Necessaria all'assimilazione del calcio, la vitamina D è una valida alleata nella prevenzione di fragilità ossea e osteoporosi negli adulti e nel percorso di crescita dei bambini.
- ◆ Può migliorare lo stato delle lesioni cutanee causate da problemi come psoriasi, acne e dermatiti, specie

quando è combinata all'azione detergente e antibatterica dell'acqua di mare.

- ◆ Attiva i linfociti T, le cellule del sangue che ci difendono da virus e batteri, e allevia i dolori muscolari.
- ◆ È un antistress naturale: stimola e regola il normale rilascio di serotonina ed endorfine, gli ormoni che fungono da veri e propri antidepressivi.
- ◆ Influisce sulla produzione di melatonina favorendo un buon sonno. Immagazzinando la giusta dose di raggi solari durante il giorno, in serata i livelli di melatonina si alzano, con una positiva ricaduta sul riposo notturno.



I RISCHI MAGGIORI

Esposi abitualmente al sole senza adeguate protezioni può portare conseguenze anche molto gravi. «L'esposizione protratta e continuativa ai raggi solari, - dice il dermatologo Antonino Di Pietro, - soprattutto quando avviene senza l'utilizzo delle giuste protezioni, può causare mutazioni nelle cellule dell'epidermide che, a lungo andare, potrebbero avere effetti cancerogeni e originare tumori. Il più frequente è il carcinoma basocellulare o basalioma, caratterizzato da piccole erosioni superficiali di un colore che varia dal rosa al marrone, e da lesioni che nel tempo tendono a ulcerarsi e sanguinare». Pur rientrando tra i tumori maligni, non è pericoloso, ma va comunque asportato chirurgicamente perché può raggiungere dimensioni importanti. «Al secondo posto, - continua Di Pietro, - troviamo il carcinoma squamocellulare, che può essere più aggressivo del precedente e, se non trattato tempestivamente, potrebbe dare luogo a metastasi. A volte è preceduto dalla formazione di cheratosi attiniche, cioè piccole chiazze di colore rossastro o, più raramente, bruno, e dalla superficie rugosa accompagnata da crosticine. Ma l'esposizione intensa e intermittente al sole, soprattutto in giovane età, è implicata anche nello sviluppo del melanoma, il tumore cutaneo più pericoloso. Insorge spesso come nuovo neo sospetto, che segue la regola dell'ABCDE, presenta cioè Asimmetria di forma, Bordi frastagliati, Colore variegato, Dimensioni sopra i 5 mm con tendenza a ingrandirsi e a Evolvere, mostrando modifiche nell'aspetto e nelle dimensioni. Richiede cure tempestive, altrimenti può avere esiti molto gravi».

poca schiuma. Questa, infatti, tende a disidratare la pelle e ad accentuare la desquamazione. Per evitare la perdita di colorito, invece, bisogna astenersi da bagni lunghi e caldi, che favoriscono la desquamazione, e fare, invece, docce tiepide. Quando ci si asciuga, infine, meglio non strofinare la pelle, ma tamponarla con l'asciugamano».

Fatta la doccia nel modo corretto, è il momento di reidratare la cute. «Questa azione va eseguita regolarmente utilizzando prodotti doposole di qualità che rinfreschino, leniscano gli arrossamenti e siano a base di principi attivi capaci di favorire il recupero dai danni cellulari provocati dai raggi UV. Quelli ideali contengono oli e burri vegetali restituitivi come aloe vera, acido ialuronico e glicerina, dall'azione idratante; estratti di camomilla, hamamelis, ca-

lendula e malva, come lenitivi; vitamine antiossidanti per contrastare i radicali liberi. In questo modo si evita che la pelle inaridisca e in breve tempo si squami. Per curare in profondità la cute, invece, è opportuno utilizzare una crema corpo che contenga fosfidina, un mix di fosfolipidi e glucosamina (due componenti della membrana cellulare, ndr), in grado di stimolare la formazione di collagene e aiutare la pelle a ricompattarsi. Perché, è bene sottolinearlo, non esistono prodotti solari a protezione totale», avverte Di Pietro.

E per evitare che si formino rughe e macchie scure? Spiega ancora Di Pietro: «I raggi UV incrementano la formazione nella pelle di radicali liberi, sostanze "rubagiovinezza" che ossidano le cellule, depredandole di vitalità e salute, e frammentano

le fibre di collagene grazie alle quali la pelle resta ben idratata. Il risultato è il *fotoaging*, la disidratazione della cute accompagnata dalla formazione di rughe. Se, poi, si esagera davvero nell'esposizione, i melanociti possono arrivare a produrre in modo sregolato melanina che si accumula in certe zone formando delle macchie. Alcune scompaiono entro qualche settimana, altre possono restare per sempre. Il calore dei raggi, inoltre, fa dilatare i vasi sanguigni con la conseguenza che il sangue circola più lentamente e si riduce l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive ai tessuti. I primi a farne le spese in questo caso sono i fibroblasti, le cellule che mantengono compatta la pelle. Ecco, dunque, la necessità di nebulizzare frequentemente acqua fresca sulla pelle per tenere sotto controllo la temperatura».

AIUTI A TAVOLA

L'abbronzatura passa anche dalla tavola, con alimenti che favoriscono la tintarella e integratori naturali che sono un valido ausilio. «Un mese prima dell'inizio della vacanza, è bene cominciare ad assumere integratori a base di betacarotene, aminoacidi, sali minerali, vitamine E, C e PP o B3, selenio e sostanze dall'azione antiossidante. Poi, anche nel periodo delle esposizioni, è opportuno alimentarsi con cibi ricchi di betacarotene, una sostanza che protegge la pelle. Lo contengono frutta e verdura di colore giallo e rosso come carote, zucca, pesche, albicocche, melone, mango, ananas, peperoni, patate dolci, e molti ortaggi a foglia verde come spinaci, asparagi, broccoli e cavoli. Nell'ananas, invece, è presente bromelina, una sostanza con proprietà antinfiammatorie, utile in caso di eritemi solari o scottature. Bere molta acqua, infine, è l'ideale per mantenere una corretta idratazione e prolungare la vita delle cellule abbronzate che rivestono la superficie cutanea», spiega Di Pietro. Se, però, la pelle al termine della giornata si presentasse arrossata e scottata, mangiare ananas potrebbe non essere un rimedio sufficiente. Spiega il dermatologo: «Per correre ai ripari, nei casi più lievi basta eseguire bagni di 15-20 minuti in acqua tiepida con 6 cucchiaini di amido, almeno una volta al giorno, senza risciacquare, evitando nuove esposizioni solari fino alla scomparsa del sintomo. In presenza di importanti eritemi o scottature, con dolore bruciante, bolle ed estrema sensibilità al tatto, invece, è opportuno rivolgersi al medico che prescriverà l'uso di farmaci specifici».

Ernilio De Paoli