

Sole e tintarella: Tutti i consigli per godere degli effetti benefici dei raggi solari e proteggere nel modo giusto la nostra pelle



I consigli della Dottoressa Annalisa Pizzetti
Specialista in Dermatologia
alpizzetti@katamail.com

Con l'arrivo dell'estate inizia la voglia di abbronzarsi o semplicemente di rilassarsi sotto il sole. Dopo l'inverno sembra che una bella giornata di sole ci dia la carica e oltre a regalarci un aspetto più sano e abbronzato sembra avere effetti antidepressivi. Dobbiamo solo imparare a gestire questo rapporto con il sole, godendo degli effetti benefici e prevedendo quelli dannosi.

La prima cosa da prendere in considerazione specialmente durante le prime esposizioni è conoscere le **caratteristiche della propria pelle** ovvero il proprio **fototipo**.

Esiste una scala da **1 a 6**: che va dalla carnagione più chiara (con capelli rossi) e costante presenza di eritemi al sole, a quella sempre molto chiara (con capelli biondi) e frequente eritema solare, via via fino ad arrivare alla carnagione molto scura (con capelli neri), non soggetta a eritema e molto abbronzata.

Già sapendo il proprio fototipo si può avere una indicazione di quale crema protettiva solare usare. Bisogna prendere in considerazione anche gli orari in cui esporsi al sole, l'intensità del sole e anche le condizioni di esposizione (in mezzo al mare o in montagna si è più a rischio di scottature!).

Semplici regole da osservare:

Evitare di esporsi al sole, specialmente le prime volte, tra le 12 e le 16 quando il sole è più intenso (soprattutto bambini e anziani).

Iniziare da esposizioni di 20 min./1 h, oltre questo tempo i melanociti non producono più melanina, si aumenterà solo la vasodilazione ovvero l'eritema.

Applicare prodotti solari prima dell'esposizione e rinnovarli durante in quanto si diluiscono per la sudorazione o i bagni in acqua. Iniziare sempre da indici di protezione alti e ridurli gradatamente tenendo conto del fototipo.

Tenere presenti alcune condizioni che riducono la percezione del calore e quindi del rischio: vento, cielo nuvoloso, sabbia molto chiara, specchio d'acqua molto vicino o superfici riflettenti che amplificano i raggi solari.

Evitare di usare prodotti cosmetici oltre alle creme solari che possono essere foto sensibilizzati e creare eritemi (profumi, lanoline e derivati, parabeni).

Fare attenzione anche ad alcuni farmaci (pillola contraccettiva, antidepressivi, antinfiammatori, antibiotici,

etc.) che possono provocare reazioni e foto sensibilizzare o macchiare la pelle.

Gli acceleratori di abbronzatura, gli estratti vegetali possono provocare ustioni solari.

Proteggere occhi e capelli.

Evitare di esporsi al sole dopo trattamenti di chirurgia plastica o di dermatologia estetico - correttiva (peeling, laser).

Ma fin qui si è parlato di come evitare i danni immediati o a breve termine di una eccessiva esposizione al sole ovvero attraverso una foto protezione topica mirata.

Ormai chiunque legge o sente che il sole è uno dei principali artefici dell'invecchiamento cutaneo e purtroppo questo è vero perché all'invecchiamento naturale, dovuto dall'età (geneticamente determinato) si aggiungono fattori costituzionali (ad es. mimica del viso più spiccata) ormonali (menopausa precoce) e ambientali (abitudini di vita, fumo, sole, etc.).

Negli ultimi anni la ricerca è andata molto avanti ad individuare molecole che prevengano questa serie di danni dall'interno, ovvero che agiscano a limitare il danno provocato dai radicali liberi.

I radicali liberi si formano per l'esposizione prolungata ai raggi ultravioletti, questi producono danni alle cellule definiti stress ossidativi che a livello della pelle si manifesta con un invecchiamento precoce.

Quindi il trattamento orale con gli antiossidanti o antiradicali liberi è molto importante.

Sono numerose e conosciute dalla maggior parte di noi le sostanze dotate di questa azione: la vitamina C, i beta caroteni, il selenio, etc. che assunti singolarmente o miscelati alle dosi giuste hanno una efficace azione sulla prevenzione dell'invecchiamento cutaneo ma anche per preparare la pelle al sole (assunti 30-40 giorni prima) per goderne appieno i benefici, e soprattutto se la pelle è chiara e sensibile e se è soggetta a fotoallergie o fotodermatosi. (per i dosaggi specifici consultare uno specialista)

E' importante assumere quindi alimenti ricchi di antiossidanti ([clicca sulla finestra " le preziose virtù degli alimenti" e troverai la tabella dei cibi antiossidanti](#))

Scelta del prodotto solare:

E' bene stabilire una prima volta il fattore di protezione più adatto e preferire i prodotti che proteggono sia dai raggi UVB - eritemigeni che dagli UVA fotoinvecchianti.

Quindi dopo aver scelto un prodotto con fattori di protezione UVB+UVA (da 15 a 50 / +0 – alto) un altro parametro di scelta è la forma cosmetica:

Olio: non garantiscono elevate protezioni, adatti a soggetti scuri e già abbronzati.

Emulsione: garantiscono elevata e duratura protezione solare, azione idratante, antirughe.

Paste e creme dense : ottime per i bambini, protezione elevatissima, senza conservanti e additivi.

Stick: utili per piccole aree, cicatrici, macchie cutanee, labbra, ottima protezione.

Acque solari: bassissimo livello di protezione, effetto rinfrescante.

