

## Rosanna Lambertucci

*Ha intervistato*

### **La Prof.ssa DESANKA RASKOVIC**

*Direttore del II Dipartimento di Dermatologia, IDI ROMA*

Con le prime giornate di caldo, i primi week-end al mare ci fanno venire la voglia di esporci al sole, di abbronzarci, per togliere dalla nostra pelle il colorito pallido dell'inverno, ma sempre più spesso sentiamo dire che **i raggi del sole fanno invecchiare la nostra pelle**. È proprio così?

L'esposizione incontrollata o senza adeguata fotoprotezione alle radiazioni solari è in grado di determinare a carico della nostra pelle danni potenzialmente anche molto seri. I danni da radiazioni solari possono essere anche di tipo "cumulativo", in quanto nel tempo possono sommarsi ed amplificarsi a carico della pelle esposta al sole, determinando un invecchiamento precoce della cute (il cosiddetto "photoaging"), anche in assenza di scottature visibili, con conseguenze che negli anni possono portare alla comparsa di diversi tipi di tumori della pelle. L'esposizione solare, in particolare ai raggi UVA, può inoltre peggiorare alcune patologie cutanee già presenti quali ad esempio malattie autoimmuni del connettivo (lupus eritematoso, dermatomiosite).

### **L'esposizione al sole spesso provoca la comparsa sulla pelle di anti estetiche macchioline scure: Come possiamo proteggerci?**

La ricerca in dermatologia è ormai impegnata da anni nell'ambito di studi di valutazione di adeguati strumenti di fotoprotezione che non devono essere riservati solo a soggetti con pelle di tipo chiara, secondo la classificazione dei cosiddetti "fototipi cutanei", con occhi chiari e capelli biondi o rossi, ma devono essere consigliati a tutti coloro che intendono esporsi al sole con un'adeguata scelta dei filtri solari in base al fototipo stabilito. Proprio nella scelta del filtro solare più corretto va detto come negli ultimi anni la European Cosmetic Toiletry and Perfumery Association (COLIPA), l'associazione più accreditata in Europa nel controllo dei prodotti topici (creme, fluidi, spray etc) destinati in questo caso alla protezione solare, ha rivisto i criteri di classificazione riportati sulle etichette dei prodotti disponibili in commercio al fine di fornire maggiore chiarezza nella scelta del fattore SPF (che sarà bene scegliere in base alla dicitura protezione bassa, media o alta) piuttosto che al valore numerico, con l'obiettivo fondamentale di visualizzare le protezioni più elevate.

### **Ci sono delle regole a cui attenersi per poter scegliere la crema protettiva?**

Può sembrare scontato, ma il dermatologo dovrebbe inoltre istruire il paziente su come applicare la crema solare, spalmandola in maniera accurata e senza dimenticare punti trascurati come il dorso delle mani e dei piedi o il padiglione auricolare, soprattutto quando si tratta di bambini. Alla protezione locale con creme adeguate si affianca oggi l'utilizzo di farmaci ad integratori con specifiche attività antiossidanti in grado di intervenire su più aspetti metabolici correlati: fra questi ricordiamo il beta-carotene ed altri carotenoidi, oligoelementi, inibitori dei radicali liberi, protettori dei lipidi di membrana e stimolatori delle difese immunitarie, fra cui la nicotinammide che grazie alle sue caratteristiche chimiche e farmacologiche è indicata in caso di eritemi fotosensibili ed in tutte le dermatosi sensibili al sole potendo essere utilizzata anche durante la stagione estiva.

## Quindi prendere il sole fa bene, ma bisogna seguire delle regole importanti...

L'esposizione solare favorisce la produzione di vitamina D, migliora l'umore, ha un ruolo importante nella cura di molte patologie...in più ci regala la tanto agognata abbronzatura: la luce del sole è nostra amica. Ma può essere anche un nemico pericoloso, causa di problemi come l'eritema solare per questo, quando decidiamo di prendere la "tintarella", è importante seguire con attenzione i consigli di un esperto.