

# Al sole in bellezza

*Per molti, durante l'estate, è il passatempo preferito. Prendere il sole però può avere gravi conseguenze. Ecco alcuni preziosi consigli da non trascurare*

di Marcella Ribuffo

IDI - Istituto Dermatologico dell'Immacolata

Il Sole rappresenta da sempre la luce, il calore, l'energia. Da un punto di vista psicologico e comportamentale l'abbronzatura potrebbe servire a comunicare agli altri la propria situazione di agio e benessere; nei secoli passati infatti avere la carnagione bianca era un segno di distinzione e di agio sociale mentre oggi avviene il contrario per cui avere la carnagione abbronzata esprime possibilità di stare all'aperto, di fare vacanze, di avere del tempo libero a disposizione. I benefici che possiamo trarre da una corretta esposizione al sole sono molteplici: migliora il nostro umore, stimola il tono fisico e muscolare, ci rende più forti e resistenti alla fatica, attenua eventuali sensazioni di dolore, in certi casi, come per esempio in alcune malattie della pelle quali la psoriasi, rappresenta addirittura una vera terapia. Un altro beneficio importante del sole è il suo effetto di attivazione della vitamina D che è fondamentale nel promuovere l'assorbimento di calcio e la sua fissazione nelle ossa. Ma i raggi del sole determinano anche danni importanti alla salute, tanto che i rischi e i danni indotti dall'**eccessiva** esposizione alla radiazione UV, e in particolare quella solare, è stata oggetto di attenta valutazione e considerazione da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), soprattutto nel corso degli ultimi dieci anni.

E' una credenza popolare errata quella secondo la quale solo gli individui di pelle chiara debbano preoccuparsi dell'eccessiva esposizione al sole. Le pelli più scure contengono in maggiore quantità un pigmento protettivo, la melanina. Anche se l'incidenza dei tumori è più bassa negli individui con pelle più pigmentata, tuttavia anche in questo gruppo si riscontrano tumori cutanei che, sfortunatamente, spesso vengono diagnosticati ad uno stadio più tardivo e pericoloso. Il rischio di effetti dannosi agli occhi e al sistema immunitario prodotti dalla radiazione UV è indipendente dal tipo di pelle.

L'ustione solare e l'abbronzatura stessa rappresentano gli effetti acuti più noti prodotti da un'**eccessiva** esposizione alla radiazione UV; l'effetto acuto più conosciuto dell'eccessiva esposizione ai raggi UV è l'eritema, il familiare arrossamento della pelle denominato anche scottatura. La sintesi di melanina stimolata dai raggi UV produce nella maggior parte delle persone l'abbronzatura della pelle, che avviene entro pochi giorni dall'esposizione. Un altro effetto di adattamento meno evidente è costituito dall'ispessimento degli strati superficiali della pelle che attenua la penetrazione dei raggi UV negli strati più profondi. Ambedue le risposte sono un segno di danno alla pelle. Negli individui la soglia dell'eritema e la capacità di adat-

tamento all'esposizione UV variano notevolmente a seconda del tipo di pelle. L'esposizione **prolungata e cronica** alla radiazione UV causa anche varie alterazioni degenerative su cellule, tessuto fibroso e vasi sanguigni della pelle. Tra queste ci sono le efelidi e i nevi, che sono aree pigmentate della pelle, e aree di diffusa pigmentazione marrone. I raggi UV inoltre accelerano l'invecchiamento della pelle e la graduale perdita dell'elasticità che genera rughe e pelle secca.

Ogni anno, nel mondo, si manifestano da due a tre milioni di tumori della pelle (carcinomi cutanei) e circa 132.000 melanomi. Mentre i primi possono essere rimossi chirurgicamente e sono raramente letali, il melanoma maligno contribuisce in misura considerevole ai tassi di mortalità della popolazione di pelle chiara. Infatti l'incidenza dei tumori della pelle è proporzionale all'esposizione al sole. La diffusione di un tipo di tumore della pelle, l'epitelioma basocellulare, è altissima, circa 1 su 1000, fortunatamente è un tumore circoscritto da cui si può ottenere la guarigione. Un altro tipo di tumore, il melanoma, è invece maligno e in rapido aumento. Si stima che, in Italia (dati dell'Italian Skin Cancer Foundation) si manifestano circa 5000 casi all'anno, e le segnalazioni aumentano ogni anno. Anche in questo tipo di tumore è stata dimostrata la relazione tra insorgenza del tumore ed eccessiva esposizione solare.

Come fare quindi per ottenere tutti i benefici del sole annullando o limitando i danni? Innanzi tutto adottando comportamenti "giudiziosi" quali esposizione graduale, evitare le ore dalle 11 alle 16:30, utilizzare abiti adeguati e creme protettive, attualmente in commercio in diverse formulazioni (in latte o in crema, in gel o in lozione spray). I solari sotto forma di olio hanno per lo più fattori di protezione molto bas-

si e sono quindi sconsigliati ai bambini, che hanno la pelle chiara e delicata. Si al latte, particolarmente adatto al corpo in quanto più facile da stendere. Le formule in gel hanno un immediato effetto refrigerante e assorbono rapidamente e sono la scelta ideale nei bambini che non sopporta solari che richiedono un massaggio prolungato. Le emulsioni-spray hanno una consistenza acquosa: donano quindi sollievo alla pelle accaldata, ma evaporano rapidamente e non garantiscono, quindi la protezione migliore. Sono perfetti, invece, i solari in crema, che danno vita ad un vero e proprio schermo protettivo, sia per il viso che per il corpo. Rispetto al fattore di protezione, maggiore è il numero di riferimento, più elevata è la protezione offerta dal cosmetico. Anche un filtro molto elevato, tuttavia, non impedisce alla pelle di scurirsi e ci si abbronzia anche con uno schermo totale anche se più gradualmente e in modo meno aggressivo. E' importantissimo anche integrare la dieta con alimenti come frutta e verdura, olio extra-vergine d'oliva, pesce fresco che contengono molte vitamine, caroteni e acidi grassi polinsaturi che aiutano a contrastare la disidratazione cellulare e gli effetti dei radicali liberi indotti dall'esposizione solare.

Quindi sole e bellezza può essere un binomio perfetto: tutto dipende dall'uso che se ne fa.

Non bisogna abusare del sole per essere belli, perché non è questa la vera bellezza.

