

FEDERFARMA MODENA

Sotto questo sole è meglio proteggersi Di che fototipo sei?

I consigli del dermatologo Vito Simonetti, che mette in guardia dai possibili danni causati da un'esposizione eccessiva ai raggi Uv



Vito Simonetti, medico chirurgo specialista in Dermatologia

► Paola Ducci

Indossare indumenti leggeri, una passeggiata al parco, i primi weekend al mare... Esporsi al primo sole della stagione, scoprendo finalmente la pelle, è un grande piacere e quasi una necessità del nostro corpo. Il sole infatti ha una serie di effetti positivi, un'azione calorifera, una importantissima funzione di attivazione della vitamina D che consente il deposito di calcio e preserva le nostre strutture ossee, una notevole azione antidepressiva e di regolazione del ritmo sonno-veglia.

Attenzione però, anche i raggi primaverili possono essere insidiosi. La pelle è poco preparata e va protetta con cura, anche per esposizioni occasionali. A darci preziose indicazioni per esporci al sole in modo sicuro e a metterci in guardia sui rischi che corriamo se non ci proteggiamo è Vito Simonetti, medico chirurgo, specialista in Dermatologia.

Dottor Simonetti, arrivano le prime esposizioni al sole. Perché è bene cominciare a proteggere la pelle anche se non ci sembra di percepire il sole in modo intenso?

«Perché, nonostante non se ne abbia la percezione, in realtà la quantità di raggi ultravioletti che raggiunge le nostre latitudini in primavera è molto simile a quella estiva. La nostra percezione risulta però ridotta dalle temperature più basse e dalla ventilazione, inoltre la nuvolosità e l'inquinamento hanno un effetto filtrante sui raggi ultravioletti e gli infrarossi, attenuando la sensazione di calore che ci serve invece da segnale di allarme».

Come facciamo a scegliere il fattore di protezione adatto alla nostra pelle?

«Il fattore di protezione solare (SPF) andrebbe modulato sulla base del fototipo di ciascun individuo, cioè determinato sulla qualità e quantità di melanina presente nella pelle. Il fattore di protezione solare deve sempre essere inversamente proporzionale al fototipo: tanto più la pelle è chiara e quindi sensibile ai raggi solari (fototipo I-II capelli rossi o biondi, occhi e pelle chiara), tanto maggiore deve essere il fattore di protezione».

Mare, montagna e città. In tutti questi luoghi dobbiamo proteggerci dal sole. Quali sono le modalità migliori?

«In città o in vacanza ed in qualsiasi stagione la protezione

nei confronti del sole è d'obbligo. La pelle infatti, soprattutto nelle zone costantemente fotoesposte come viso, mani e décolleté, è a rischio tutti i giorni anche in città, va pertanto protetta con prodotti cosmetici adeguati al fototipo. In queste sedi infatti la pelle è sottile e molto sensibile e, se non adeguatamente protetta, risulta molto frequentemente soggetta a "fotodanno cronico" con comparsa di rughe, macchie scure, perdita progressiva di elasticità e disidratazione con inspessimenti sottoforma di rugosità e desquamazione. Ovviamente maggiori accortezze sono necessarie quando l'esposizione al sole risulti prolungata ed in estate, al mare o in montagna. È importante ricordare che in tali contesti am-

bientali i raggi UV raggiungono la pelle non solo direttamente, ma anche per riflessione su neve, sabbia ed acqua, moltiplicando il loro effetto dannoso con rischio di scottature».

Molte persone si preparano all'esposizione al sole facendo delle lampade abbronzanti?

«Fare anche una sola lampada abbronzante durante l'anno espone la pelle ad un rischio, seppure minimo. Indurre infatti l'abbronzatura significa sottoporre la pelle ad una aggressione dalla quale si difende producendo pigmentazione quindi colore. La pigmentazione data dalle lampade UVA è solo superficiale, non conferisce lo stesso livello di fotoprotezione dell'abbronzatura naturale. Come regola generale, l'esposizione pre-

ventiva ai raggi ultravioletti artificiali in soggetti di fototipo 1 e 2 chiaro (capelli rossi o biondi, occhi e pelle chiara) è sconsigliata perché potrebbe sortire effetti contrari (arrossamento e irritazione) senza ottenere alcuna preparazione o beneficio. Possono concedersi qualche lampada invece i soggetti di fototipo più scuro 3 e 4 (occhi e capelli scuri) che sono naturalmente più protetti, facilitano l'abbronzatura e diminuiscono il rischio di irritazioni e arrossamenti. Seppure una o poche lampade non possono essere ritenute responsabili dell'eventuale sviluppo di tumori della pelle, a mio parere, sarebbe sicuramente meglio evitarle. Va sicuramente sfatata la diceria che prepararsi al sole con una lampada evita poi erite-

mi e scottature».

Ci sono eccezioni laddove le lampade solari possono avere effetti positivi?

«Una considerazione a parte meritano invece quelle malattie della pelle come vitiligine, dermatite seborroica, psoriasi ed eczema, che possono beneficiare dei raggi ultravioletti e per le quali l'esposizione, sotto controllo medico ed a particolari lampade, rappresenta una valida opzione terapeutica».

Quali sono i rischi per la pelle se si scotta?

«L'eritema o ustione solare consiste nel caratteristico arrossamento della pelle conseguente ad una esposizione solare eccessiva in termini di durata e intensità rispetto alle difese naturali dell'individuo. Contrariamente ad un diffuso pregiudizio, l'eritema solare non è uno "scotto" da pagare per raggiungere l'abbronzatura, ma è espressione di uno stato di infiammazione e indica che la pelle ha subito un danno. La pelle che ha subito scottature solari rimane estremamente sensibile e delicata, ulteriori esposizioni al sole possono aggravare il danno acuto provocando vescicole, febbre e dolore intenso. Gli effetti più importanti sono quelli a lungo termine in particolare fotoinvecchiamento, con sviluppo di macchie, perdita progressiva di elasticità e disidratazione, rugosità e secchezza, e fotocarcinogenesi, quindi sviluppo di tumori cutanei nel lungo periodo. Anche un numero limitato di scottature solari, soprattutto in età giovanile, può aumentare in modo significativo il rischio di sviluppare tumori della pelle, melanoma cutaneo e tumori non melanoma. Ecco perché è importantissimo la protezione della pelle dei bambini».

Quale è il valore aggiunto di acquistare prodotti in farmacia?

«Acquistare prodotti in farmacia rappresenta certamente un valore aggiunto garantendo maggiore sicurezza, qualità ed assistenza. Il farmacista è un professionista qualificato che può consigliare un prodotto specifico personalizzato sulla base delle necessità, caratteristiche ed esigenze del cliente, anche in condizioni particolari di allergie, intolleranze o problematiche mediche specifiche. La farmacia inoltre garantisce uno standard qualitativo del prodotto molto alto soprattutto in termini di efficacia e sicurezza».



La pelle, soprattutto nelle zone fotoesposte come viso, mani e décolleté, è a rischio tutti i giorni anche in città e non solo al mare, vanno pertanto utilizzati prodotti adeguati che garantiscano sicurezza ed efficacia