

POCHE SEMPLICI REGOLE PER ESPORSI AL SOLE

L'estate è arrivata e con essa le vacanze. Nell'augurarvi buone vacanze vorrei pensaste un momento alla vostra esposizione al sole. Saprete già molto bene quanto i tumori cutanei siano in aumento anche per questo, la diminuzione dei gas serra, l'aumento della temperatura e l'aumento dell'irraggiamento da UVA e UVB.

Esporsi al sole deve sempre essere fatto con buon senso, e quante volte mi capita di vedere quanto pecciamo di superficialità alla ricerca della tintarella senza pensare ai danni che causiamo alla nostra pelle: immediati (scottature, eritemi) o alterazioni che si manifestano come invecchiamento precoce della pelle o tumori cutanei, a distanza di anni. Come non ricordare quelle pazienti con la pelle cotta dal sole, quella tipica dei pescatori che mi dicono che non sanno fare a meno del sole...sic!!!

L'esposizione al sole che sia al mare, in montagna o in città deve essere pensata in base al proprio **fototipo**, cioè le caratteristiche della propria pelle.

Scopriamo insieme il fototipo:

Sotto il sole non siamo tutti uguali ma tutto dipende dal nostro fototipo che è definito da:

1. **colore della pelle**
2. **colore dei capelli**
3. **predisposizione alla comparsa di eritemi**
4. **attitudine all'abbronzatura**

Sono stati classificati **6 diversi fototipi**

Tabella del Fototipo				
Fototipo	capelli	carnagione	eritema	abbronzatura
1	rossi	lattea	costante +++	no
2	biondi	chiara	costante ++	leggerm. abbronzato
3	castani	chiara	a volte	abbronz. chiara
4	bruni	olivastra	raro	scura
5	neri	olivastra	eccezionale	molto scura
6	neri	nera	mai	nera

Per scegliere la fotoprotezione più adatta alla propria pelle è importante conoscere il proprio fototipo ma è altrettanto importante considerare l'intensità del sole e delle condizioni di esposizione (in montagna la quantità di ultravioletti aumenta del 4% ogni 300m).

La luce e gli ultravioletti possono raggiungere la pelle anche riflettendosi su diverse superfici tanto che si possono prendere eritemi sotto un cielo nuvoloso o sotto l'ombrellone.

Il fattore di protezione

Il fattore di protezione (indicato come **SPF** –Sun Protection Factor-) esprime la capacità di un protettore solare di arrestare la radiazione solare, soprattutto quella di tipo UVB. Questo parametro

è il rapporto tra l'energia necessaria a produrre la comparsa di un arrossamento (eritema) sulla pelle protetta dal prodotto e quella necessaria a ottenere la stessa risposta senza protezione.

Sulla base dell'SPF i prodotti vengono suddivisi in cinque gruppi:

- *da 2 a 6*
- *da 8 a 12*
- *da 15 a 25*
- *da 30 a 50*
- *oltre 50*

Il numero che indica l'SPF rimane comunque un'indicazione approssimativa della capacità protettiva: essa infatti è influenzata da dal veicolo, la concentrazione e la solubilità del principio attivo, il tipo di pelle e l'intensità delle radiazioni che aumenta proporzionalmente con l'altitudine sopra il livello del mare.

Per quanto riguarda la protezione contro gli UVA non c'è ancora un metodo standardizzato ma di solito si fa riferimento a due particolari elementi: la pigmentazione immediata e quella persistente.

È importante comunque che in prodotto conferisca protezione nei confronti sia degli UVB che degli UVA.

Parliamo del filtro...

Ogni prodotto solare si differenzia non solo in base al SPF ma anche in base alla presenza di **schermi fisici** e **filtri chimici**.

GLI SCHERMI FISICI

Gli schermi fisici sono sostanze minerali come l'ossido di zinco il diossido di titanio.

Queste sostanze oppongono un vero e proprio schermo alle radiazioni (soprattutto UVB).

Si presentano come polveri bianche, chimicamente inerti ma con forte potere coprente: il loro meccanismo d'azione consiste nella riflessione delle radiazioni.

I FILTRI CHIMICI

Questi sono una serie di sostanze la cui struttura chimica è in grado di assorbire energia.

Esistono oggi dei filtri di ultima generazione che permettono una copertura completa dello spettro ultravioletto (UVB, UVA corti e UVA lunghi) e, grazie alle loro grandi dimensioni molecolari, si comportano come schermi fisici riflettendo le radiazioni.

La resistenza all'acqua

Quando scegliamo una crema solare è bene considerare la resistenza all'acqua e quindi al sudore. Sulla confezione possiamo trovare la dicitura "water resistant" e cioè che l'indice di protezione rimane nello stesso intervallo di valori indicato in etichetta dopo 2 bagni oppure "water proof" e cioè che risponde a queste condizioni dopo 4 bagni.

Come scegliere un prodotto solare

Per scegliere un prodotto solare dobbiamo valutare:

- il proprio fototipo
- l'età dell'individuo(nb. Bambini e anziani richiedono un fattore di protezione più elevato)
- la località in cui avverrà l'esposizione
- la presenza di eventuali superfici riflettenti (radiazione riflessa o albedo)
- la durata e l'orario dell'esposizione
- l'eventuale assunzione di farmaci
- la presenza di patologie che possono peggiorare in presenza di sole

un consiglio del medico o del farmacista può aiutare a individuare il fattore di protezione più adatto.

Le dieci regole

Ecco a voi dieci regole fondamentali per evitare che il sole diventi un pericolo per la nostra pelle:

1. applicare i prodotti solari prima di uscire, ripetendo frequentemente l'applicazione, in particolare dopo ogni bagno.
2. nei primi giorni di esposizione non prendere più di 45 minuti di sole al giorno (20 minuti al sole intenso): oltre questo limite i melanociti sono saturi e non producono più melanina.
3. evitare di esporsi al sole tra le 12 e le 16 quando l'irraggiamento solare è al massimo dell'intensità.
4. non esporre i bambini inferiori ai 3 anni nelle ore di irraggiamento più intenso e nelle ore di irraggiamento meno forte, applicare un prodotto resistente all'acqua con un alto indice di protezione
5. non dimenticare che i colpi di sole non si prendono solo sulla spiaggia: per qualsiasi attività all'aria aperta è sempre meglio proteggersi.
6. attenzione all'altitudine, al cielo leggermente nuvoloso, al vento fresco e alle superfici riflettenti (neve, sabbia, acqua): fattori che aumentano il pericolo.
7. indossare cappello e occhiali con lenti omologate in grado di filtrare gli UVA e gli UVB. Proteggere i bambini con magliette asciutte: una maglietta bagnata lascia filtrare gli UV.
8. asciugarsi bene dopo ogni bagno: l'effetto specchio delle goccioline favorisce i colpi di sole e riduce l'efficacia dei prodotti solari.
9. bere molta acqua e spesso perché il sole disidrata. Prestare attenzione alle persone anziane, che hanno una sensazione di sete ridotta ed ai bambini piccoli, che hanno più bisogno d'acqua ed una termoregolazione meno efficace.
10. per qualsiasi dubbio, perplessità chidete un consiglio al vostro medico, dermatologo o farmacista.

Buone vacanze!