

# **L'ODORE NELLA NOSTRA VITA:**

**OGGETTO DEL PIÙ PREGNANTE  
SENSO CHE POSSEDIAMO**

**DI REDAELLI ALESSIO**

Ma avete mai fatto caso a quanto gli odori pervadono tutta la nostra esistenza? Da quando nasciamo a quando moriamo, sempre e comunque siamo pervasi da odori meravigliosamente inebrianti o drammaticamente disgustosi.

Ma su cosa si basa questo importantissimo senso?

**Secondo Wikipedia:**

“L’odore è un’emanazione trasmessa dall’aria, percepita dall’apparato olfattivo dell’uomo e degli animali in generale, e che può fungere da stimolo, conscio o inconscio, per richiamare ricordi, emozioni, bisogni o necessità.”

Tutto situato nel naso, questo meraviglioso organo sensitivo che in alcuni casi può valere un’enormità...penso alle fabbriche di profumi o a quei nasi che assaporano gli aromi di vini, liquori o oli!

Pensate che è stato inventato e messo a punto anche un naso elettronico...ma a mio parere siamo ancora lontani dalla perfezione del nostro “equipaggiamento”

Quindi queste molecole, i feromoni, (o ferormoni come a volte erroneamente vengono chiamati) girano per l’aria e arrivano al nostro sistema olfattivo che con estrema precisione le cataloga e le immagazzina nel nostro cervello per anni e anni.

Odori primordiali della vita, che permettono alla specie di vivere e perpetuarsi nei secoli

Il neonato, appena nato, sente con precisione l’odore della madre, soprattutto gli animali, e questo permetterà loro di sopravvivere, di seguire la madre ovunque, senza sbagli. Un odore che ora noi non rammentiamo più, ma che dura per molti anni anche nei nostri neonati.

E non vorrei che molti degli odori che odiamo non derivino da sensazioni subconscie che abbiamo avuto durante la nostra vita intrauterina o nei primissimi anni di vita....quella riluttanza all'odore di pesce, o a quello della verdura che poi provoca in tanti ragazzi quella sensazione disgustosa che non glieli fa assaporare. Sensazione che cambierà col tempo e con la maturazione....

E che dire dell'odore di sesso, che permette al maschio di sentire la femmina, di sentire che è nel periodo giusto per procreare...

Tanti cari amici ricorderanno quando tutti noi eravamo giovani, qualche anno fa....,e ci avvicinavamo alla nostra fidanzata e per me futura moglie e sentivamo quell'istinto che poi ci ha portato ad avere una bella e completa famiglia...bene anche grazie a quel particolare odore, che, un poco più raramente, anche ora sento aleggiare saltuariamente.....

Odore che al contrario molti uomini sentono sempre e ovunque, senza ricordare che a volte l'odore di sesso vira verso l'amicizia e l'affetto, e che bisogna saper tenere dentro i pantaloni alcuni istinti, per non essere poi essere presi in giro dalle nostre compagne....e dai nostri amici...

Per arrivare all'odore di morte che conclude la nostra vita o più spesso quella altrui.

Spesso, come medico, mi è capitato di assistere agli ultimi istanti di miei pazienti, sfiniti dall'agonia, che mi dicevano e confidavano che erano giorni che sentivano, percepivano uno strano odore aleggiare per casa, sentivano che si avvicinava il momento....

Odore impercettibile per altri, ma assolutamente pesante ed ingombrante per loro....ed anche per me, classico ed inequivocabile...

Bene devo dirvi che anche a questo si abitua tutti, ed anche i propri cari lo sentono evidentemente come naturale ed "ovvio"...non da fastidio, ma al contrario prepara a quanto di lì a poco dovrà succedere! Tutti noi non faremo fatica a fare il grande passo!

Odori quotidiani della vita....

e come non ricordare tanti odori particolari che quotidianamente scandiscono il nostro vivere, piacevolmente..

Io ricordo con assoluta meraviglia quell'odore di pioggia che scaturisce a Milano, specie sul pavè, quelle grandi piastrellone di granito, quando inizia a piovere...quando passeggi o corri per arrivare in studio. Quante volte mi fermo ad assaporarlo. E' e resta unico per ogni città. A Milano è diverso che al mare o a Roma!

o quell'odore delle città di mare che è assolutamente diverso dall'odore delle nostre città. Mi capita a volte di andare in Costa Azzurra e bighellonare (purtroppo assai raramente) sul lungomare di Cannes ... o Mentone. La folata di vento ti porta, a sprazzi, questo particolare odore di cibo, forse di sporco, di antica drogheria, specie in Francia...non so....ma assolutamente buono!

e quell'odore di umido che trovi nei boschi specie dopo che ha piovuto, quando senti che sotto quella quercia, troverai un bel fungo, turgido, perfetto! quell'odore di muschio ed umidità, caratteristico!

E come non ricordare l'odore particolare di casa tua, di tutti i giorni. Quell'odore che non trovi da nessuna altra parte del mondo. Vi trovi i tuoi piatti che assapori, quell'odore di tuo padre e di tua madre, dei tuoi fratelli che lasciano in giro cose particolari, anche "puzze" particolari che solo i tuoi fratelli, a volte sporcaccioni (con benevolenza) sanno lasciare! Che in altre case, a volte, danno un poco fastidio! (ma capita anche a voi?)  
Odore del cibo....

ma quanto è pregnante? subito intuire un cibo non buono...basta sentirlo (come non ricordare quell'odore di pesce "andato"... ) o dall'altro lato un cibo buonissimo, delicato, sapido: già dall'odore sai intuirlo..

o girare per quei particolari siti ove le spezie ti inebriano questo meraviglioso senso....

proprio ultimamente sono stato a Parigi, magazzini La Fayette,...andate allo stand delle spezie...da tutto il mondo....meraviglioso!

l'odore, il profumo, intenso, si coniuga a colori meravigliosi...

e vogliamo ricordare l'odore di pasticcini? che a volte pervade intere strade: entri in quella nuvola di odore intenso ed immediatamente ti chiedi: ma dove è la pasticceria? o la fabbrica di cioccolato o di dolci?

E potrei andare avanti e scrivere un libro intero sull'odore...ma mi fermo.

Mi piacerebbe che ognuno di voi si fermasse qualche momento durante la giornata ad assaporare gli odori, a rendersi conto di quanto sono buoni o cattivi, ma sempre meravigliosi.

Di che meraviglioso senso è questo: l'odorato.....

## SULLA BASE DELL'SPF I PRODOTTI VENGONO SUDDIVISI IN CINQUE GRUPPI:

- da 2a 6
- da 8a 12
- da 15a 25
- da 30a 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.

E' 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



## 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!**