

Sun Expert Pills

PER RAGGIUNGERE IL SOSPIRATO OBIETTIVO "TINTARELLA PERFETTA" NON BISOGNA

MAI DIMENTICARE DI PROTEGGERE LA PELLE EVITANDO IL FAI-DA-TE. LA DOTT.SSA

DERMATOLOGA MARIUCCIA BUCCI CI SPIEGA COME

L'estate è arrivata: prime giornate in spiaggia, pomeriggi in piscina e tanta voglia di abbronzarsi per avere un aspetto più gradevole e scoprirsi volentieri. Ma i rischi sono dietro l'angolo e per conquistare un bel colorito, evitando imprevisti fastidiosi o danni alla pelle a lungo termine, è bene rispettare alcune regole e conoscere i fattori che influenzano il comportamento della nostra pelle quando viene esposta ai raggi solari. Ricordando l'impatto benefico del sole sull'umore e sulla sintesi della vitamina D, essenziale per l'assorbimento del calcio nelle ossa, la nostra bussola in questa attenta indagine sui pro e i contro dell'esposizione solare è la Dott.ssa Mariuccia Bucci, laureata in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Pavia e specializzata in Dermatologia.

Di quali indispensabili istruzioni si compone il decalogo ideale di una corretta esposizione al sole secondo un paradigma scientifico?

Per una corretta esposizione solare ci sono regole che devono essere necessariamente rispettate. Come ad esempio evitare le ore centrali della giornata, preferendo la fascia oraria che arriva fino alle 11 del mattino e quella che va dalle 3 in poi del pomeriggio. Utilizzare una protezione preoccupandosi di applicarla almeno un'ora prima dell'esposizione e sceglierla in base al proprio tipo di pelle. È molto importante inoltre preparare la pelle al sole attraverso l'utilizzo di sostanze antiossidanti da applicare topicamente su corpo e viso o assumendo integratori con attività foto-immuno-protettrice, a base di vitamina E, acido ferulico, licopene, fletina ad esempio. Da non sottovalutare anche una dieta ricca di tutte quelle sostanze, presenti in alimenti come carote, albicocche, pomodori, meloni, che stimolano naturalmente la produzione di beta carotene.

Un corretto programma di preparazione in che modo incide sulla prevenzione di eventuali conseguenze negative dell'esposizione?

Assumendo un corretto codice comportamentale e preoccupandosi delle indicazioni che abbiamo sottolineato poco fa, possiamo prevenire la scottatura, l'eritema, il foto-invecchiamento, la formazione di quei tumori cutanei (foto-carcinogenesi) che possono svilupparsi dopo anni di cronica e scorretta esposizione con annesso danno attinico. Prendere il sole sì, ma in maniera intelligente.

Quanta consapevolezza di queste problematiche c'è tra gli amanti della tintarella?

Fino a qualche anno fa non c'era nessuna attenzione. Ma ho notato che con il passare degli anni il problema del foto-invecchiamento ha conquistato una sempre maggiore rilevanza. Se le persone che praticano sport, che quindi prevedono un contatto frequente con i raggi solari, sono più informate in materia è pur vero che anche le abitudini delle persone comuni stanno cambiando a vantaggio di un'esposizione più consapevole. Da chi applica volentieri la protezione solare sul viso sia d'inverno che d'estate, a chi ha assunto la buona abitudine d'indossare gli occhiali da sole per evitare la formazione di rughe periorbitali. Il contributo dato dalle campagne di sensibilizzazione portate avanti dalle associazioni dei dermatologi sul territorio nazionale è a tal proposito notevole.

Cosa fare per quanto riguarda le modalità di applicazione del foto-protettore?

Evitare di trascurare alcune zone preferendo un'applicazione generosa, non limitata e frequente. Almeno ogni tre quattro ore se si fa vita da spiaggia. Sono molto utili i solari di nuova generazione che possono essere applicati anche su pelle bagnata. Un vantaggio reale soprattutto se si pensa ad anziani e bambini.

Come scegliere il giusto foto-protettore?

La scelta del filtro va adeguata in base al fototipo. La dermatologia suddivide i fototipi in sei classi distinte, comprendendo anche le popolazioni aventi carnagione molto scura e nera. Gli individui aventi fototipo I ad esempio possiedono una carnagione latteata estremamente fotosensibile. Inoltre non bisognerebbe utilizzare il solare oltre sei mesi dall'apertura. È buona abitudine rinnovare il proprio cote ogni stagione e ricordarsi che, nonostante i solari siano stati testati quanto a fotosensibilità, vanno tenuti lontano dai raggi diretti del sole per impedirne il deterioramento.



GLI INDICI DI PROTEZIONE SOLARE HANNO IL COMPITO DI FARCI GODERE DEL SOLE IN TUTTA SICUREZZA, METTENDO AL RIPARO LA PELLE E IL SUO CAPITALE SOLARE DA SCOTTATURE E INVECCHIAMENTO PRECOCE.

Cosa fare in presenza di nei?

Il grado di familiarità con alcune patologie cutanee in alcuni casi è una variabile da non sottovalutare. In presenza di nei è bene agire su due aspetti, facendo controlli guidati dal dermatologo, che indagherà le caratteristiche positive o negative dei nei presenti attraverso una mappatura, e seguendo una

prevenzione guidata all'esposizione per renderla il più consapevole possibile, senza demonziazioni del sole.

I solari per capelli sono tra le innovazioni recenti più di successo. Perché?

Perché il cuoio capelluto, soprattutto in presenza di capelli poco folti o diradati, tende facilmente a scottarsi. È bene dunque utilizzare filtri solari anche sui capelli, come sieri pre-esposizione a base di cheratina, maschere, prodotti da vaporizzare.

Come inquadrare il rapporto che intercorre tra dermatologi e aziende?

C'è una buona sinergia. Si cerca di trovare soluzioni nuove interfacciandosi molto. Il dermatologo raccoglie il bisogno dell'utente, in termini di preferenze ad esempio, tra sieri acque, solari, doposole, e offre pareri scientifici sull'opportunità di nuovi e vecchi filtri. Tutto questo contribuisce a rendere i prodotti più performanti.