

QUELLO CHE È NON È QUELLO CHE SEMBRA

VANITY FAIR

n. 12-13 Settimanale

8 Aprile 2020

SOLO
€ 1,90*

*L'intero ricavato delle vendite in edicola sarà devoluto all'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, una delle città più colpite

CATERINA CONTI

Pneumologa, 35 anni

La nostra copertina più bella e il nostro numero più importante sono dedicati a lei e a tutte le persone in prima linea nell'emergenza

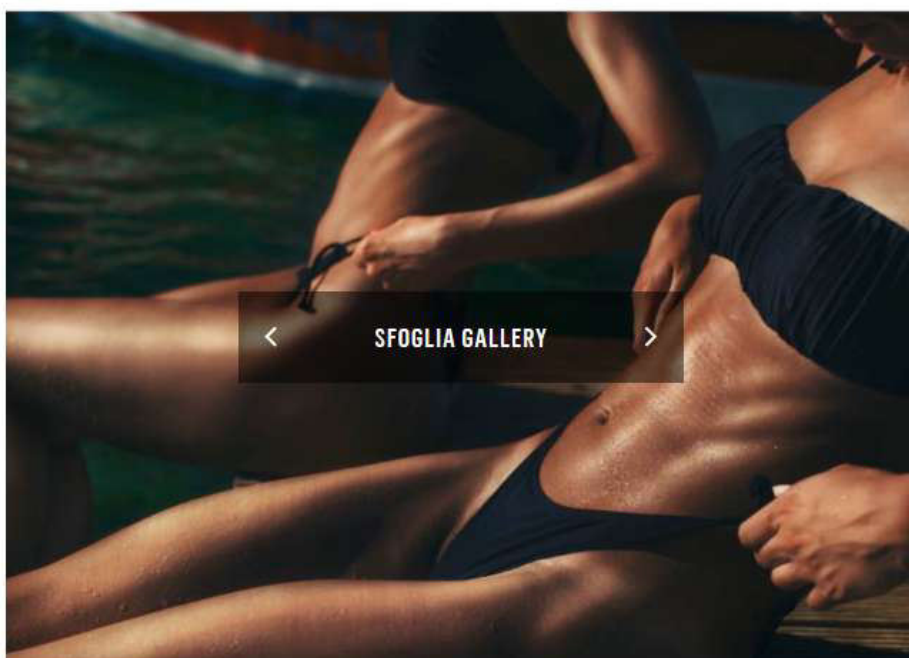
#IO CISONO

**MEDICI, INFERMIERI, FARMACISTI,
OPERAI, IMPIEGATI, VOLONTARI, LAVORATORI
STORIE DELL'ITALIA CHE COMBATTE
CONTRO IL VIRUS**

Quello che forse ancora non sapevi sul sole e sui solari

18 GIUGNO 2020

di **CLAUDIA BORTOLATO**



Abbiamo raccolto le domande più frequenti su solari e dintorni e trovato le risposte, per fugare ogni dubbio

L'era dell'abbronzatura biscotto è definitivamente tramontata, ma anche il candore niveo ha ceduto il passo a una tintarella discreta e glow. Una «saggezza» favorita dalle recenti scoperte scientifiche sul sole e dall'offerta di solari tecnologicamente sofisticati e ultra-sensoriali. Tuttavia, nonostante le cultura elevata che ormai tutte abbiamo in tema, rimangono diversi dubbi e sono tante le domande che ognuna di noi vorrebbe rivolgere ad un esperto. Così, ci siamo fatti interpreti e portavoce e le abbiamo rivolte noi alla dermatologa **Mariuccia Bucci, responsabile scientifico dell'Isplad (isplad.org)**. Che ha risposto così.

1. L'intero spettro della luce provoca solo danni da aging o dispensa anche benefici? E quali?

«Grazie agli UVA e agli UVB, i responsabili dell'abbronzatura, il sole regala un bel colorito che fa tanto *healthy look* e agisce alla stregua di un delicato massaggio decontratturante per via del calore dispensato dai raggi infrarossi, che, però, in negativo frammentano le fibre elastiche e aumentano del 50% circa il carico di radicali liberi. Il sole accelera anche il turnover cellulare ed ha effetto detossinante, perché gli UV regolano l'alcalinità del sangue che, di riflesso, migliora la capacità di trasportare ossigeno ai tessuti. Ma senza un'adeguata protezione, gli UVA raggiungono il derma papillare colpendo le fibre elastiche e il collagene. Dal canto loro, gli UVB sono bloccati negli strati superficiali della pelle, però vi arrivano con un elevato carico d'energia: per questo sono responsabili dell'eritema, delle scottature e, insieme agli UVA, del fotoinvecchiamento e dei tumori cutanei. La luce blu, infine, partecipa al *photoaging*».

2. Quali sono i raggi che stimolano la vitamina D? E quanto bisogna esporsi davvero al sole, tutto l'anno?

«Sono gli UVB delle giornate di pieno sole – le nuvole li bloccano – a stimolare attraverso specifici recettori della pelle l'80% della preziosa vitamina D, che influisce anche sul metabolismo cutaneo. Bastano pochi minuti in estate tutti i giorni e 20-30 minuti al giorno in inverno con la maggior parte di pelle esposta per farne una buona scorta: la "D", infatti, viene immagazzinata nel tessuto adiposo dal quale viene rilasciata gradualmente, in relazione alle necessità».

3. È vero che i raggi solari partecipano alla secrezione delle endorfine, degli ormoni sessuali e del GH-ormone della crescita?

«Sì: la retina, stimolata dai raggi UV, trasmette segnali di tipo elettrico ai centri ipotalamici, all'ipofisi e all'epifisi, le ghiandole cerebrali che influenzano tutti i livelli ormonali, compresi quelli della serotonina e di altre endorfine del buonumore. La radiazione visibile, in particolare, influisce sul GH, ormone della crescita, che sostiene anche la sintesi delle proteine, necessarie per il tono e la compattezza della pelle».

4. Protegge di più un Spf 50 o un Spf 30?

«Sembra un paradosso, ma un Spf 30 può proteggere meglio di un Spf 50, soprattutto se quest'ultimo è steso con scarsa frequenza nell'errata convinzione che essendo molto alto schermi senza soluzione di continuità. Un Spf 50, infatti, protegge la pelle dalla radiazione solare al 98,33% contro il 96,67% di un Spf 30. Non il doppio, bensì l'1,66% in più. Per questo, dopo i primi giorni basta stendere generosamente ogni 2 ore un Spf 30, che oltretutto lascia meglio passare gli UVB pro-vitamina D».

5. L'efficacia del solare dipende dalle dosi applicate?

«Assolutamente sì: per avere la stessa protezione Spf dichiarata in etichetta bisogna stendere 2 mg di prodotto per ogni cm quadrato di pelle, pari a circa 5 tocchi sul viso, 8 su décolleté e addome, 5-6 sulle gambe e altrettanti sulle braccia, 8 su spalle e schiena».

6. Le nuove texture, come quelle invisibili, proteggono come quelle classiche?

«Sì ed essendo molto sensoriali invogliano ad una maggior frequenza nell'applicazione, a garanzia di una protezione ottimale. Infatti, sono così avanzate da essere dei piccoli capolavori d'ingegneria cosmetica sia in fatto di capacità protettiva sia di consistenza gradevole, come la tecnologia SWOP (Switch Oil Phase Technology), che trasforma un'emulsione acqua in olio da olio in acqua moltiplicando il piacere della stesura e assicurando alla pelle più nutrimento e idratazione. Molto apprezzati anche il tocco asciutto antisabbia e le formule "active", con consistenze trasparenti e polimeri che mantengono elevata la protezione anche durante gli sport in acqua e sulla sabbia».

7. Le creme solari vanno applicate solo sulla pelle asciutta?

«Sì, ma questo vale solo per i solari tradizionali per favorire un'applicazione uniforme ed efficace. Oggi, infatti, disponiamo anche di formule con una wet technology, che non solo sono water resistant ma possono essere applicate anche sulla pelle bagnata per assicurare una protezione senza soluzione di continuità, anche appena emerse dall'acqua di mare o piscina e dopo la doccia».

8. Filtri fisici e filtri chimici: la differenza? Perché scegliere l'uno o l'altro?

«I filtri fisici riflettono la radiazione solare, lasciandone passare solo una quantità limitata attraverso la pelle, al contrario i filtri chimici la assorbono. Ciascuno dei due tipi offre vantaggi e svantaggi. I filtri fisici, come l'ossido di zinco, hanno il plus di essere completamente stabili e più sicuri perché totalmente inerti sulla pelle. Lo svantaggio è l'effetto "patina bianca": per questo vengono spesso micronizzati o associati a filtri chimici. Questi ultimi sono molto efficaci e offrono protezioni elevate pur essendo invisibili, si disperdono meglio nella formulazione assicurando una protezione più omogenea, ma sono a rischio di foto-degradazione e di scatenare così reazioni fotochimiche. I filtri solari fisici sono meglio tollerati dai diversi tipi di pelle (anche dagli allergici), mentre quelli chimici possono essere irritanti. Morale: chi ha la pelle sensibile o con couperose o rosacea dovrebbe preferire i filtri fisici. Per le altre tipologie cutanee la scelta può ricadere sull'uno o sull'altra categoria secondo le preferenze».

9. Quali sono i solari più adatti alla pelle grassa e a quella sensibile?

«Quelli per pelle grassa devono avere texture light, essere oil free e assicurare un effetto dry touch. Le formule migliori hanno filtri combinati, fisici e chimici. In tutti i casi, il fattore di protezione deve essere molto alto (50+) perché, indipendentemente dal fototipo, è necessario contrastare il più possibile l'azione pro-infiammatoria dei raggi UVB. Le pelli ipersensibili vanno protette con formule specifiche, che prevengono gli arrossamenti, e devono contenere esclusivamente filtri di tipo minerale».

In tutti i casi, il fattore di protezione deve essere molto alto (50+) perché, indipendentemente dal fototipo, è necessario contrastare il più possibile l'azione pro-infiammatoria dei raggi UVB. Le pelli ipersensibili vanno protette con formule specifiche, che prevengono gli arrossamenti, e devono contenere esclusivamente filtri di tipo minerale».

10. Ampolle e primer protettivi da città hanno la stessa efficacia dei solari da spiaggia?

«Sì, ma naturalmente vanno utilizzati per la loro “destinazione d'uso”, perché hanno formule appositamente studiate per proteggere dall'azione nociva corale dei raggi solari, dei radicali liberi e dello stress urbano. Garantiscono eccellenti performance anche come base per il trucco, inclusi i nuovi primer con Spf, una texture ariosa e il finish satinato».

PROTEGGERSI ANCHE IN CITTÀ

Come ogni anno la Roche-Posay si impegna nella prevenzione del melanoma e con campagne divertenti ricorda l'importanza del controllo dei nei e di una corretta esposizione al sole, anche per chi resta in città. La prevenzione del melanoma inizia già con il controllo fai da te attraverso il metodo ABCDE, proposto su ww.laroche-posay.it, oltre alla visita annuale per il controllo nei.

#SaveYourSkin #LottaAlMelanoma #Anthelios2020