



a cura di
Dr Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari



Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.

SOLE SI SOLE NO

Chi, come, quando, dove e perché proteggersi dal sole

Arriva l'Estate e con la bella stagione fra sogni, pettegolezzi, diete ed effimere illusioni ritornano le mille questioni di ogni ombrellone: il sole fa bene o fa male?

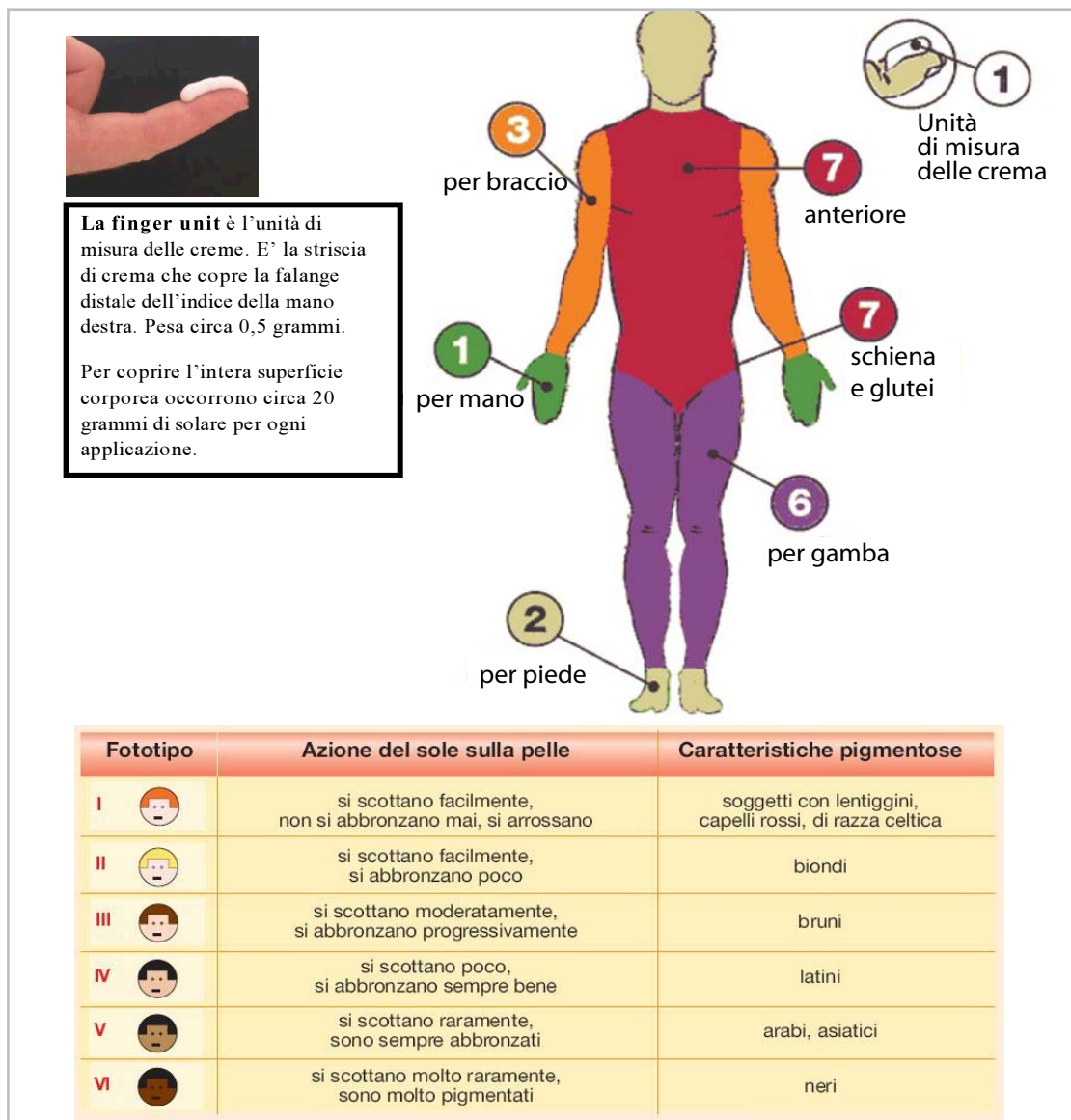
La domanda, solo apparentemente banale, non prevede una risposta univoca poiché gli effetti biologici dei raggi solari sul corpo umano sono molteplici e riguardano diversi organi, non solo la cute; occorre, inoltre, specificare meglio chi è il soggetto da esporre o proteggere dal sole, poiché non tutti siamo uguali di fronte al sole.

PERCHÉ PROTEGGERSI DAL SOLE. E' oramai certo che il sole è uno dei fattori determinanti la comparsa dei tumori della pelle ed è anche uno dei principali fattori favorevoli all'invecchiamento. I tumori della pelle sono frequentissimi e quasi tutti da imputare ai raggi solari. **In particolare il melanoma è correlato alle ustioni solari**, mentre gli epitelomi sono dose dipendenti, cioè sono tanto più probabili quanto più sole si è "consumato" nel corso dell'intera vita.

DOVE PROTEGGERSI DAL SOLE. Bisogna proteggersi sia al mare che in montagna. In montagna aumentano i raggi di tipo UVA, freddi che non suscitano allarme nell'individuo, sono come lame silenziose che penetrano in profondità, danneggiando il cuore delle cellule degli strati più profondi della pelle. Bisogna però considerare che proteggersi in montagna è più semplice poiché ci si espone al sole coperti dai vestiti. Al mare i raggi ultravioletti sono sbilanciati a favore degli UVB che essendo per l'appunto caldi, danno contezza della loro presenza; ovviamente al mare è l'intera superficie cutanea ad essere esposta al sole e questo crea molti più problemi.

QUANDO PROTEGGERSI DAL SOLE. In Inverno come in Estate. Certamente in Estate l'impegno è maggiore per l'abitudine di prendere il sole in costume, per l'essere le giornate molto lunghe e per l'abitudine di trascorrere molte ore all'aria aperta.

COME PROTEGGERSI DAL SOLE. Le protezioni migliori per la pelle rimangono i vestiti (lenti per gli occhi); il semplice cotone bianco riduce di circa l'80% l'esposizione. Non affidabile, invece, la protezione offerta dall'ombrellone o dalle nuvole che filtrano rispettivamente il 50% ed un misero 10% di radiazioni solari. Indubbiamente le creme (cosiddetti **solari**) rappresentano il sistema più usato di protezione contro i raggi attinici, la vendita di tali prodotti



è in continua crescita e con essa anche (sic!) l'inquinamento del mare e, secondo molti, anche l'osteoporosi.

I solari sono dei cosmetici contenenti filtri chimici e/o schermi minerali (ferro, titanio etc.) che agiscono imbrigliando o riflettendo le radiazioni solari, di conseguenza permettono una più prolungata (**solo prolungata e non assoluta od infinita**) esposizione.

I solari vengono classificati in relazione alla potenza schermante, indicata con la dicitura: molto alta, alta, media, bassa. Dicitura che ha sostituito o si è aggiunta ai più ingannevoli numerini (100, 60, 50+, 30 etc.). Ogni individuo dovrebbe scegliere il solare di potenza adeguata in base al proprio **Fototipo** ed usare il fattore di protezione scelto **generosamente ed uniformemente** per ogni parte del corpo esposta al sole (vedi tabella). E' letteralmente assurdo schermare solo i nei e le cic-

trici.

Le applicazioni devono precedere di mezz'ora l'esposizione al sole e saranno reiterate almeno ogni tre ore; la tanto pubblicizzata resistenza all'acqua od al sudore è molto più euristica che comprovata, per cui ungere il proprio figlio poco prima del bagno è un inutile spreco di crema, oltre che un attentato all'ecosistema del mare.

Un buon solare deve offrire (è indicato sulla confezione) protezione verso i raggi UVB ed UVA. Utile consiglio è quello di approvvigionarsi del solare solo all'ultimo minuto, così da comprare i lotti di produzione più recenti, anche se chiusi e ben conservati tendono per loro naturale caratteristica a perdere di efficienza con il tempo.

Per la donna in gravidanza, per i soggetti con anamnesi di allergie è preferibile usare i solari con soli schermi minerali; stesso suggerimento vale anche per la protezione del se-

no, stante il recente warning di un effetto estrogeno-mimetico di taluni filtri chimici.

Novità dell'anno sono le **fotoliasi** enzimi di origine vegetale che additivati ai solari hanno il valore aggiunto di riparare i danni indotti dal sole sul DNA cellulare.

Una buona regola è anche l'uso di creme idratanti (c.d. dopo sole); Il razionale è quello di aumentare la quantità di acqua nella cute in modo da dissipare parte dell'energia delle radiazioni nell'acqua salvaguardando, così, le strutture cellulari più nobili.

Sistema complementare di fotoprotezione, non alternativo ai solari, è rappresentato dagli integratori alimentari contenenti antiossidanti (carotenoidi etc.) che depositandosi sulla cute esplicano un effetto barriera ed una azione di protezione sul danno ossidativo, un po' come un antiruggine per il metallo; a tal punto si inseriscono i consigli di consu-

mare, soprattutto in Estate, molta frutta e verdura e di bere molta acqua per sostenere l'idratazione cutanea con la sudorazione.

CHI PROTEGGERE DAL SOLE. Non è necessario proteggere dai raggi solari tutti, per tutto l'anno e per ogni ora del giorno ma solo coloro che dal sole possono trarre dei danni. Consigliare alla donna di schermare il viso con solari a protezione molto alta durante l'Inverno porterà lei pochi vantaggi estetici ed un forte rischio di aggravamento dell'osteoporosi, chiudendole l'unica finestra (il viso) attraverso cui prende sole ed attraverso cui potrà sintetizzare la necessaria vitamina D. Inutile anche proteggere la pelle se le esposizioni al sole si susseguono gradualmente per tutto l'anno e si concentrano nelle ore comprese fra le 7.00 e le 10.00 antimeridiane o dopo le 18.00. Evitare di inibire le esposizioni a soggetti con anamnesi di depressione od a pazienti con malattie della pelle che si giovano dei raggi solari (psoriasi, dermatite atopica). Certamente meritano di essere protetti dal sole, e con molto scrupolo, gli individui con **fototipo** chiaro (I°-II°-III° della tabella), i bambini, per qualunque fototipo, sotto i tre anni di età, i pazienti in terapia con farmaci che possono aumentare la sensibilità al sole, affetti da malattie del sistema immunitario o con recente anamnesi di tumori cutanei.

In conclusione, non il terrorismo ma scelte mediane permetteranno di vivere in armonia con il sole ed il paradosso epidemiologico che vuole più a rischio per melanoma chi utilizza troppi solari a protezione molto alta è la dimostrazione che è sbagliato esagerare; riflettendoci, il modo migliore per non scottarsi al sole rimane sempre quello di abbronzarsi.



Dott. Antonello Bonifati
Dermatologo
CASTROVILLARI