

TINTARELLA DI SOLE..MA CON ACCORTEZZA!



“Una donna deve abbronzarsi. L’abbronzatura dorata è chic” Coco Chanel. È stata proprio lei a lanciare la moda della tintarella negli anni ‘20 del ‘900, sostituendo definitivamente la ricercata “peau de lune”.

Nonostante i benefici effetti del sole, dalla produzione della vitamina D per le ossa, al miglioramento dell’umore, non si possono dimenticare i rischi di una esposizione eccessiva e poco attenta. L’abbronzatura è infatti una risposta protettiva stimolata da un danno prodotto dalle radiazioni solari UV al DNA delle cellule vitali e in riproduzione. È quindi fondamentale educare alla corretta esposizione, che prevede:

- attenzione ai tempi-orari di esposizione (evitare le ore più calde),
- uso di indumenti protettivi, soprattutto per i bambini che non devono essere esposti prima di un anno alla luce diretta
- attenzione all’altitudine (in montagna dobbiamo proteggerci come al mare) e alla presenza

di superfici riflettenti (acqua, sabbia)

- uso dei filtri solari, poiché la protezione solare è uno schermo attivo alla radiazione che, passando l'atmosfera, raggiunge la terra.

Ma perché proteggersi dagli UVA/UVB?

Sono proprio le radiazioni la causa dei danni immediati come scottature ed intolleranze solari nonché ritardati come il foto-invecchiamento cutaneo (causato dagli UVA, poiché danneggiano la struttura del collagene ed elastina) e l'aumento del rischio di tumori cutanei, tanto maggiore quanto elevato è il numero di scottature avute, soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza.

I prodotti per la protezione solare devono garantire protezione sia dai raggi UVB (0,5% delle radiazioni, bloccati da nuvole e vetro), sia dagli UVA (5,5% delle radiazioni, a cui siamo costantemente esposti). L'efficacia protettiva di un prodotto solare nei confronti dei raggi UVB, responsabili dell'abbronzatura, è indicata dal "Fattore di Protezione Solare" (SPF), riportato sull'etichetta con 4 categorie: protezione bassa (da 6 a 10), media (15-25), alta (30-50), molto alta (50+). L'SPF deve essere inversamente proporzionale al proprio fototipo: tanto più la pelle è chiara e quindi sensibile ai raggi solari tanto maggiore deve essere l'SPF. La protezione dagli UVA, generalmente presente ed indicata in etichetta, è pari a 1/3 del SPF. Oltre ai filtri solari, molecole che essendo in grado di assorbire, riflettere o diffondere la luce solare ci proteggono dalla radiazione, anche antiossidanti come: carotenoidi, vitamina E e C sono importanti per prevenire danni al DNA, ma insufficienti per lunghe esposizioni. Il solare va sempre applicato prima di ogni esposizione al sole, su tutte le parti esposte, poiché l'abbronzatura comunque non costituisce una protezione sufficiente. Deve essere riapplicato ad ogni bagno o in caso di sudorazione eccessiva, anche se resistente all'acqua. La modalità di conservazione è fondamentale per l'efficacia del prodotto, infatti per evitare il deterioramento del filtro solare, non deve essere lasciato al sole per lungo tempo, ed indipendentemente dalla data di scadenza, non deve essere usato dopo un anno dall'apertura.

<http://www.lamiapelle.salute.gov.it/portale/lamiapelle/paginaInternaPelle.jsp?lingua=italiano&id=2>

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/oncologia/le-creme-solari-servono-davvero>