

## **RADIAZIONI SOLARI, SMOG E STRESS SONO DEI PERICOLI PER LA PELLE**



Negli ultimi decenni è notevolmente aumentato l'interesse degli italiani per la salute e la cura della pelle, interesse accompagnato dal diffuso desiderio di mantenere un aspetto giovane e sano.

Ne è conferma la maggiore richiesta in Italia di visite ai dermatologi, non solo da parte delle donne ma anche degli uomini.

Il problema torna d'attualità all'inizio di ogni

estate.

Molti sono consapevoli dello stretto rapporto che c'è tra la salute della pelle e il sole: 3 italiani su 4 sanno che i bambini molto piccoli e gli anziani non devono esporsi ad alcune radiazioni solari. A confermarlo una recente ricerca di Human Highway per Assosalute e Federchimica, sul tema “A fior di pelle: i disturbi dell'epidermide in estate. Come affrontarli?”.

A questa e altre domande risponde il professor Antonino di Pietro, direttore dell'Istituto dermo-clinico Vita Cutis di Milano e presidente dell'International Society of Plastic-Renerative Dermatology.

“La pelle è l'organo più esteso del corpo umano - spiega il professor di Pietro - ed è in costante rinnovamento nell'arco della

vita. Tra le sue diverse funzioni, la prima è sicuramente quella di proteggerci dalle aggressioni esterne: ci preserva, infatti, dalle invasioni dei batteri, ci consente di mantenere stabile la temperatura degli organi interni, oltre ad essere impermeabile all'acqua”.

Negli ultimi anni si è osservato un notevole aumento dei disturbi dermatologici. Quali sono le cause?

“E' vero, nei grandi centri urbani alcune di queste patologie sono aumentate a causa dell'inquinamento atmosferico, in particolare le allergie, le particelle inquinanti che restano attaccate sulla nostra pelle sono così piccole e sottili che riescono a penetrare in profondità, creando degli allergeni che indeboliscono la cute.

Anche lo stress influisce sullo stato di salute della pelle. In particolare, lo stress generato dai nostri pensieri crea delle cariche elettriche prodotte dai fenomeni biochimici del cervello, attraversano il corpo e favoriscono la comparsa di disturbi ai muscoli, alle articolazioni, ai diversi organi. Quando questi impulsi elettrici arrivano sulla pelle, creano una chiusura dei vasi sanguigni, con minor produzione di collagene ed elastina; la pelle diventa pallida e fredda, si accelera il processo di invecchiamento cellulare”.

E' molto importante tenere sotto controllo nei e macchie della pelle. Il melanoma è uno dei tumori più gravi, ma anche quello più facile da individuare e curare con una diagnosi precoce.

Anche le dermatiti, spesso collegate a forme allergiche, devono essere oggetto di controlli periodici, grazie ai quali è più facile individuare la causa che scatena

l'infezione.

Parlando sempre di prevenzione, la protezione nei confronti di alcune radiazioni solari è ancora poco considerata o mal gestita.

Partendo dal principio che il sole è determinante per la nostra vita, solo un'eccessiva esposizione può essere nociva per la pelle.

Di conseguenza, se stiamo al sole per un tempo prolungato, le nostre cellule soffrono e dobbiamo proteggerci a intervalli di tempo, che variano a seconda del tipo di pelle (fototipo).

Oggi sono disponibili sul mercato prodotti solari in varie formulazioni e caratteristiche differenti per proteggere ogni tipo di pelle.

La cute di bambini fino ai 10 anni e degli adulti dopo i 45 è più delicata. A qualsiasi età, comunque, va ricordato che la pelle al sole per un lungo periodo è come se venisse colpita da tanti spilli, che creano dei piccoli fori con produzione di radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento della pelle (photoaging).

Ad agire in tal senso sono soprattutto i raggi ultravioletti delle luce solare. Le conseguenti scottature determinano la distruzione delle cellule e pericolose alterazioni del DNA.

D'estate sono più frequenti i morsi o il contatto con alcuni animali, le punture di insetti.

Da qualche anno, a causa del riscaldamento dei mari, stiamo assistendo ad una vera e propria invasione di meduse che colpiscono i bagnanti. I tentacoli di alcune meduse contengono una sostanza molto urticante, che a contatto con la pelle provoca arrossamento, dolore e ponfi. In genere, dopo qualche ora, rimane solo una fastidiosa sensazione di prurito.

E' abbastanza frequente che al termine di una spensierata giornata di svago estivo, si arrivi a casa con fastidiosi pruriti o irritazioni. Questi disturbi vengono chiamati 'dermatiti dei prati' o 'dei fidanzati' e sopraggiungono quando si viene a contatto con le fotocumarine, sostanze presenti nell'erba e in alcune piante molto comuni (gerani, primule).

Quando si passeggia in un viale alberato o si fa un giro in bici nel bosco, capita di essere colpiti dalla cosiddetta 'dermatite da processionaria' o 'da bruco'. La processionaria è un insetto peloso che vive sugli alberi, prima di diventare farfalla.

Tipica della stagione estiva anche una micosi, il cosiddetto 'piede d'atleta': quando le nostre estremità non respirano bene nelle scarpe, si crea un ambiente caldo-umido che porta alla proliferazione di funghi, particolarmente in mezzo alle dita.

In valigia, prima di partire per le vacanze, non possono mancare una crema solare, importantissima, come abbiamo detto, per prendere il sole in tranquillità, ma anche una crema idratante da mettere dopo una giornata di sole per evitare l'insorgenza di scottature.

E' bene portare anche dei prodotti utili contro le dermatiti e le punture di insetti, soprattutto dell'adrenalina in fiale per gli allergici. Qualora i trattamenti locali non siano sufficienti a controllare i disturbi, è meglio sentire il farmacista o un medico specialista.

Per prepararci nel modo migliore, prima di esporci al sole, sarà bene spiegare che cosa è la melanina, pigmento che conferisce il colore alla pelle, ai capelli e agli occhi

ed è presente in misura diversa da persona a persona: coloro che hanno una carnagione più scura hanno maggiore quantità di melanina rispetto a quelli con una carnagione chiara (fototipo).

Quando ci si espone al sole, il corpo produce una maggiore quantità di melanina, per proteggere la pelle alle radiazioni ultraviolette dei raggi solari.

Coloro che hanno la pelle chiara devono prestare più attenzione perché i raggi ultravioletti penetrano maggiormente in profondità, con il rischio di arrecare danni permanenti.

Da sconsigliare l'utilizzo di lampade abbronzanti, poiché la melanina prodotta da questi macchinari è molto debole e tende a scomparire nel giro di poche ore.

Perché è bene conoscere il proprio fototipo nella protezione della nostra pelle?

Il fototipo è una classificazione determinata dalla qualità e dalla quantità di melanina presente.

I fototipi sono 4:

- Il fototipo 1 ha pelle ed occhi molto chiari, la pelle al sole si brucia ma non si abbronzava, per cui è necessaria l'applicazione di una protezione solare 50+ per tutta la durata dell'esposizione;
- Il fototipo 2 (il 90% circa della popolazione italiana) presenta capelli castani o neri, ha una pelle che produce con più facilità melanina e si abbronzava lievemente, anche in questo caso, è necessaria una protezione solare 50+;
- Il fototipo 3 ha pelle chiara, capelli castani o biondo scuro e occhi castani, produce una buona dose di melanina ed è più sensibile al sole solo nei primi giorni, in questo caso è consigliabile una protezione 50+ per i primi 7/10 giorni e poi passare alla protezione 30;
- Il fototipo 4 presenta una pelle più scura e capelli e occhi castano, non si brucia e si abbronzava facilmente, anche in questo caso è consigliabile la protezione 50+ per i primi 7/10 giorni per poi passare a una protezione minore.

Quando la pelle è trascurata e non viene deterisa accuratamente, le cellule dell'epidermide si sconnettono, creando delle micro-fessure da cui si perde acqua (secchezza cutanea e colorito spento). Questo processo si accentua in estate o quando si usano detergenti non idonei alla propria persona.

Per quanto riguarda le creme è importante, con il consiglio del dermatologo, quella più adatta alla propria pelle, con quei principi che vanno a rafforzare le pareti cellulari, a formare nuovo collagene ed elastina.

Nel kit di automedicazione per una pelle in salute devono trovarsi, sempre a portata di mano, quei farmaci di automedicazione riconoscibili grazie a un 'bollino rosso che sorride' e che si rivelano molto utili in caso di scottature, dermatiti, eritemi, micosi e punture.

**Giancarlo Sansoni**