

Vantaggi e rischi dell'esposizione ai raggi solari COME EVITARE LE SCOTTATURE AL MARE E IN MONTAGNA



Ogni anno, d'estate, i dermatologi si sentono rivolgere le stesse domande: E' vero che troppo sole fa male? Ho letto che la cute invecchia prima se esposta ai raggi solari? Cosa mi consiglia per proteggermi dal sole sulla spiaggia?

I mezzi d'informazione trattano molto spesso questi argomenti, ma talvolta generano delle immotivate apprensioni. Di conseguenza la

gente rimane incerta tra il desiderio di una bella abbronzatura e la paura per i danni che il sole può arrecare.

Basandosi su conoscenze scientifiche ormai provate, cercheremo di dare delle informazioni esatte.

Le radiazioni solari sono composte in gran parte da luce visibile (quella che l'occhio umano è in grado di vedere) e da infrarosso (calore), mentre soltanto una frazione è rappresentata dai raggi ultravioletti (UV). Questi sono i più attivi nel determinare effetti biologici quando interagiscono con la pelle.

Ma vediamo a quali danni può andare incontro chi esagera con il sole.

- **ERITEMA SOLARE.** E' il tipico arrossamento della pelle per un'esposizione prolungata, senza le necessarie precauzioni. Si manifesta dopo qualche ora con bruciori e con edema (gonfiore) delle parti più esposte. Si possono formare anche delle vescicole o bolle, seguite da erosioni cutanee. I soggetti di carnagione chiara, con capelli biondi o rossicci, con efelidi in faccia, sono sicuramente più predisposti a inconvenienti del genere.

Bastano poche attenzioni per evitare un eritema solare:

- esporsi al sole in tempi gradualmente, giorno dopo giorno;
- ricordarsi che anche in acqua o sotto l'ombrellone si riceve comunque una certa quantità di ultravioletto;
- i soggetti di carnagione chiara devono utilizzare delle creme protettive;
- evitare l'uso insieme di cosmetici e profumi; tenere presente che alcuni farmaci, applicati localmente o assunti per via orale, possono agire da fotosensibilizzanti, cioè potenziare l'effetto dei raggi solari (in questi casi, bisogna chiedere consiglio al medico);
- ricordarsi che le ore in cui è più facile scottarsi sono quelle comprese tra le 10 del mattino e le 14 del pomeriggio (dalle 11 alle 15 con l'ora legale).

I rimedi in caso di eritema solare dipendono dal grado di ustione della pelle. A volte è sufficiente sospendere l'esposizione al sole per qualche giorno, altre volte bisogna intervenire con delle creme a base di idrocortisone. Non conviene applicare localmente dei prodotti contenenti antistaminici. Se si manifestano sintomi di malessere generale (brividi, febbre alta, mal di testa), conviene chiamare il medico.

- **FOTOINVECCHIAMENTO DELLA PELLE.** Si presenta con un ispessimento cutaneo, particolarmente marcato sulla nuca, sulla fronte, in corrispondenza degli zigomi e intorno agli occhi. Le aree più colpite presentano macchie chiare o macchie scure. Il fotoinvecchiamento (photoaging) non è certo la conseguenza di pochi minuti trascorsi al sole. E' tipico, infatti, dei contadini e dei marinai, ma da qualche tempo anche di una nuova categoria di persone che potremmo definire gli 'adoratori del sole' poiché non perdono occasione di esporsi, per ore ed ore, ai suoi raggi. Il danno della pelle è solo in parte reversibile.

Un'esposizione eccessiva al sole, specie negli adolescenti, così pure le scottature cutanee, possono causare i temibili melanomi, anche a distanza di tempo.

Se il sole può diventare un nemico della pelle, rimane sempre un amico delle ossa, poiché è proprio con una dosata esposizione ai raggi solari che il nostro organismo è in grado di sintetizzare la vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio e la mineralizzazione dello scheletro, evitando l'osteoporosi. Una carenza nell'organismo di vitamina D, più frequente nei mesi invernali, incide negativamente anche sulle nostre difese immunitarie.

- **RISCHIO DI INSOLAZIONE.** Il colpo di calore, detto comunemente 'insolazione', può verificarsi per una prolungata esposizione ai raggi solari, in condizioni di scarsa ventilazione e poca umidità nell'aria. La temperatura corporea sale pericolosamente fino a 40 gradi. I sintomi sono: palpitazioni, capogiro, perdita di coscienza. Bisogna intervenire al più presto, portando l'infortunato all'ombra, in un luogo ventilato. Si consigliano impacchi di acqua fredda sul collo e sotto le ascelle. Si può somministrare una bevanda fresca, ma non ghiacciata. Se il soggetto non riprende conoscenza, bisogna chiamare il 118 e chiedere il suo trasferimento in ospedale.

Giancarlo Sansoni