



IL SOLE FA MALE?

↔ *Maria Elena Frösini*

No se usiamo buonsenso e stiamo attenti a quanto e come lo prendiamo... Quindi, pronti a godere di tutto il positivo che il nostro astro ci regala

Esporsi al sole su una spiaggia incontaminata o più semplicemente passeggiare, godendo di una piacevole giornata estiva, sono gioie che solo questo astro può regalarci. In più fa bene al fisico e alla mente, e c'è una scienza che si basa proprio su questi benefici.

PARLIAMO DI ELIOTERAPIA

L'elioterapia è infatti una scienza terapeutica che sfrutta l'azione benefica del sole sul nostro corpo. E i benefici sull'organismo sono numerosi.

Tra i più importanti effetti abbiamo la trasformazione della vitamina D nella sua forma attiva, la D3, che sta alla base della cura contro il rachitismo e l'osteoporosi. Per godere di questi benefici è sufficiente un'esposizione solare quotidiana di 15 minuti. Secondo uno studio del Centro cardiologico Monzino di Milano, condotto su 814 infartuati e pubblicato nel 2015 su *Medicine*, l'80% degli infartuati presenterebbe un deficit di vitamina D, dovuto a una scarsa esposizione solare.

Coloro che presentano bassi valori di vitamina D avrebbero una prognosi peggiore, più complicanze e un maggior rischio di mortalità poiché esiste una correlazione tra i livelli di questa vitamina e la salute del nostro cuore. Non è un caso che gli infarti sono più frequenti nei mesi invernali e la loro incidenza aumenta via via che dalle zone più calde della Terra si sale verso quelle più fredde.

Un gruppo di studiosi della S. Diego School of Medicine dell'Università della California avrebbe dimostrato una connessione positiva tra l'esposizione al sole e l'insorgenza di alcuni tipi di tumore. Lo studio, condotto su oltre 1.000 donne in menopausa, avrebbe mostrato che alti livelli di vitamina D farebbero scendere notevolmente il rischio di sviluppare un tumore, soprattutto al colon e al seno.

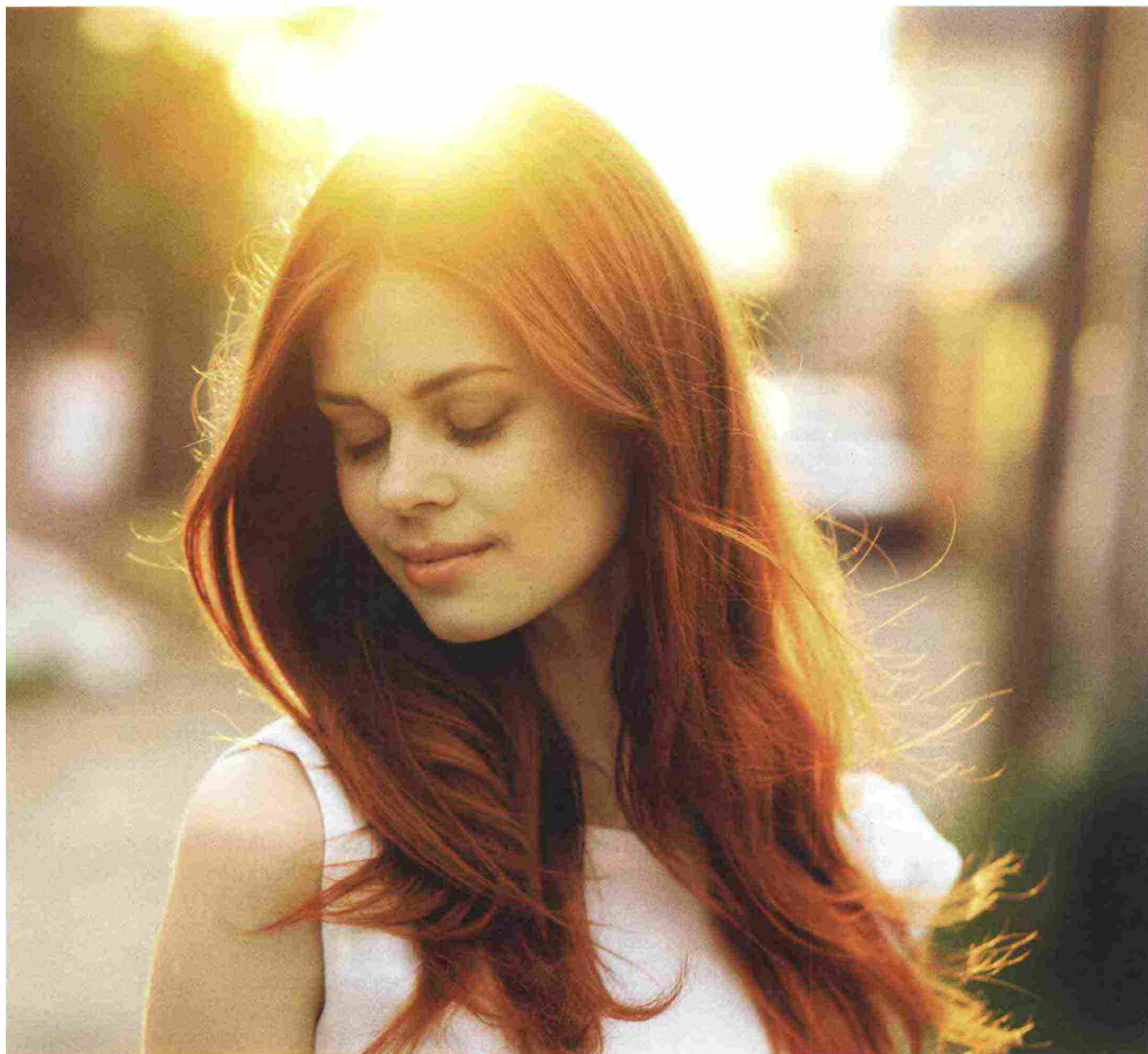
E un ruolo di prevenzione sembra possa essere svolto anche in caso di neoplasie alle ovaie e alla prostata, diabete, alta pressione del sangue, malattie cardiovascolari, sclerosi multipla, osteoporosi, tubercolosi, artrite

CREME SOLARI. Quali scegliere?

La Commissione Europea ha stabilito le linee guida per etichettare le creme solari a seconda del fattore di protezione.

- Creme con fattore di protezione basso (da 6 a 10)
- Creme con fattore di protezione medio (da 10 a 25)
- Creme con fattore di protezione alto (30 e 50)
- Creme con fattore di protezione molto alto (oltre i 50)

Utilizzare una crema con un fattore di protezione solare 50 (SPF: Sun Protection Factor) vuol dire ridurre il rischio di sviluppare un eritema solare 50 volte di più rispetto all'esposizione solare in assenza di protezione.



È consigliabile sia per gli adulti che per i bambini scegliere un prodotto a protezione alta o molto alta, da stendere sulla pelle tutti i giorni nei quali ci si espone al sole, dal primo all'ultimo, avendo cura di stenderne la giusta dose su tutte le parti del corpo, ripetendo l'operazione più volte nell'arco della giornata e soprattutto dopo il bagno, anche in presenza di creme resistenti all'acqua. La pelle dei bambini, soprattutto, è molto delicata ed evitare scottature nei primi anni

di vita è fondamentale per evitare spiacevoli inconvenienti in futuro.

Vi è un'idea generale che le creme ad alta protezione non permettano l'abbronzatura. Niente di più errato. Si allunga di poco il tempo necessario perché la pelle prenda colore, senza però correre il rischio di pericolose scottature ma mantenendo la pelle protetta, idratata e nutrita, elementi indispensabili perché l'abbronzatura si mantenga anche quando si torna a casa.



reumatoide, asma e infezioni respiratorie, obesità e sindrome metabolica, malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. Sembra inoltre che la mancata esposizione ai raggi solari sia un importante fattore di rischio per l'insorgenza e sviluppo del cancro ai polmoni. Uno studio significativo avrebbe rilevato che i pazienti che negli anni si erano esposti al sole o avevano assunto dosi elevate di vitamina D presentavano un tasso di sopravvivenza tre volte superiore rispetto ai pazienti che ne avevano bassi livelli.

Quindi l'esposizione solare potrebbe svolgere un ruolo importante nella regolazione della risposta immunitaria e, stimolando la produzione di vitamina D, attiverebbe alcuni processi di protezione contro lo sviluppo di importanti patologie.

I benefici dell'esposizione ai raggi solari sono ancora tanti:

- **Migliora la sintomatologia della psoriasi.** Purtroppo per questa malattia della pelle non è ancora stata trovata una soluzione definitiva, ma è stato visto che l'esposizione al sole può dare grandi benefici.
- **Favorisce il rilassamento muscolare,** oltre a incidere positivamente sulla mobilità delle articolazioni.
- **Il sole stimola l'incremento nella produzione di testosterone** negli uomini e progesterone nelle donne.
- **L'azione benefica del sole si manifesta anche sull'umore,** poiché può rappresentare un eccellente rimedio per determinate forme di depressione stagionale. La serotonina, la cui produzione viene incrementata durante i bagni di luce, crea un immediato effetto di benessere, fisico e mentale.
- **Il sole influenza il metabolismo** e incide positivamente sulla qualità del sonno. La luce solare coinvolge occhi, pelle, nervi e cervello con la conseguente produzione di neurotrasmettitori coinvolti nel ciclo sonno/veglia. L'esposizione al sole durante il giorno incentiverebbe la naturale produzione di melatonina durante la notte, migliorando la sua attività.
- **Sotto l'azione del sole, le cellule della pelle producono beta-endorfine,** le molecole del benessere, e aumentano il rilascio di ossido nitrico, un vasodilatatore naturale che abbassa la pressione arteriosa in persone con ipertensione lieve e saltuaria, legata soprattutto allo stress.

Integratori per PROTEGGERE LA PELLE dallo stress della FOTOESPOSIZIONE

BETA-CAROTENE

Il carotene è un flavonoide contenuto nelle carote, nei pomodori, nella zucca e nelle patate dolci, ed è responsabile della tipica colorazione arancione o rossa. Dal suo metabolismo si produce la vitamina A. Un'integrazione di beta-carotene è spesso consigliata a chi ha la pelle molto chiara, per ridurre le reazioni di fotosensibilità provocate dall'esposizione al sole. Il beta-carotene stimola la sintesi di collagene e di melanina, quest'ultima responsabile del tipico colore dorato dell'abbronzatura.



COENZIMA Q10

È una molecola con eccezionali proprietà antiossidanti, utile per mantenere la pelle elastica, perché protegge collagene ed elastina. Non solo. Avere adeguate concentrazioni di coenzima Q10 nei tessuti fa sì che le cellule possano funzionare al meglio, specialmente quelle ad alto consumo energetico come il cervello, il cuore, i muscoli e il fegato. Alimenti ricchi di coenzima Q10 sono broccoli, spinaci, cereali e soia.

SUCCO PURO DI ALOE VERA

Il succo di Aloe Vera si estrae in maniera naturale dalle foglie carnose della pianta. È ricco di enzimi e ha azione antibatterica, anti-fungina e anti-virale. Contiene diversi gruppi di composti chimici: glicoproteine, polisaccaridi, derivati antrachinonici, vitamine, minerali, amminoacidi. È un potente antiossidante con attività antiinfiammatoria e antinvecchiamento, proprietà preziose per combattere lo stress ossidativo e il fotoaging prodotti dall'azione del sole sulla pelle.



LICOPENE

Il licopene è un carotenoide noto per le spiccate proprietà antiossidanti. In caso di prolungata esposizione ai raggi ultravioletti esercita un'azione protettiva sulla pelle. Si trova soprattutto nei pomodori, ma altre fonti ricche di questa sostanza sono anche il pompelmo rosa e il melone.



RAME

Il rame, tra le sue tante caratteristiche, è conosciuto come elemento importante per garantire una normale pigmentazione dei capelli e della pelle, oltre che come antiossidante e potente antinfiammatorio. Gli alimenti più ricchi di rame sono i crostacei, le mandorle, i semi di girasole, i funghi e la crusca.



ACQUA

Un alimento indispensabile, sempre e soprattutto quando è caldo e ci si espone al sole, è proprio l'acqua. Noi siamo fatti per il 70% di acqua: ne sono ricchi la pelle, gli organi interni, i fluidi corporei. Bere molta acqua significa mantenere la pelle tonica e turgida, permettere all'organismo di funzionare perfettamente e assicurarsi un benessere totale a basso costo.

EFFETTI NEGATIVI DEL SOLE

Tutti questi benefici, però, non escludono anche effetti negativi. Una esposizione prolungata, senza protezione e nelle ore più calde, può avere come conseguenza immediata lo sviluppo di eritemi, orticarie, scottature.

Sono disagi generalmente reversibili e facilmente risolvibili con cure adeguate, ma non vanno sottovalutati: infatti possono contribuire allo sviluppo di patologie future, soprattutto in persone predisposte.

Vi sono però anche effetti tardivi e indiretti ben più gravi: macchie brune, ispessimenti della cute (spesso causati anche dall'esposizione continua alle lampade abbronzanti), invecchiamento precoce, degradazione del DNA (soprattutto in corrispondenza di esposizioni prolungate), degradazione dei fosfolipidi di membrana, possibile trasformazione di un neo in un melanoma.



PREPARARE LA PELLE AL SOLE

Sono pochi e semplici i passi da fare per preparare la pelle al sole:

- **Esfoliare ed eliminare le cellule morte** è un primo passo fondamentale per ottenere un'abbronzatura efficace e duratura. Un gommage o uno scrub sono la soluzione ideale per preparare al meglio la pelle di viso e corpo.
- **Scegliere un detergente senza tensioattivi**, che non secca la pelle ma la mantiene morbida e pronta per essere idratata.
- **Applicare una crema idratante fluida** per fornire alla pelle la giusta idratazione. Potete sostituire la crema con un olio nutriente, ad esempio un olio di cocco, profumato e ottimo anche per la cura dei capelli, o un olio di girasole, ricco di acidi grassi e vitamina E, che allo stesso tempo non unge la pelle. Per quanto riguarda il viso: al mattino, in città come al mare o in montagna, applicate una crema idratante con alto fattore di protezione solare, per evitare il rischio di formazione di macchie cutanee, fotoaging e disidratazione.

Attenzione!

In dosi eccessive, infatti, il sole può anche essere nocivo e causare danni a breve termine, quali: scottature, anche note come eritemi solari; fotodermatiti, come la dermatite polimorfa solare (ne è affetto il 10% della popolazione adulta) e l'acne, nonché rare patologie fotoindotte come il lupus e l'orticaria solare;

TINTARELLA SICURA

*In Italia si contano 11.000 casi di melanoma all'anno, il tumore cutaneo tipico dei "colletti bianchi" che concentrano l'overdose di sole in una settimana o in un weekend. Invece no, la tintarella va presa gradualmente e sempre con la fotoprotezione. "Per la prima settimana, crema solare con SPF 50+ per i fototipi più chiari e 30 per quelli più scuri", dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano. "Dalla seconda settimana si può passare a una protezione inferiore e dalla terza scendere a un SPF 15: mai di meno perché, anche se abbronzata, la pelle va difesa dai danni da accumulo causati dai penetranti UVA, responsabili delle lesioni precancerose".*

Per creare uno scudo protettivo interno, 3 settimane prima di partire per il mare assumete integratori solari, proseguendoli per tutta la durata dell'esposizione. "I più efficaci contengono un pool di antiossidanti", "betacarotene, licopene, vitamina E, bioflavonoidi, catechine del té verde e picogenolo. Utili sono anche quelli con probiotici: hanno un'azione protettiva verso il sistema immunitario cutaneo" prosegue Belmontesi. Qualsiasi protezione usiate, mettetevi all'ombra prima di arrivare alla "soglia eritematosa". In commercio ci sono per esempio i My UV patch, cerottini di La Roche-Posay che, cambiando colore, avvisano quando la pelle sta diventando rossa e calda. Ma la prima arma di difesa deve essere sempre il buonsenso.

I CIBI GIUSTI

Quelli che proteggono:

Un'abbronzatura sana si conquista anche a tavola. Nel menù di tutti i giorni inserite cibi ricchi di vitamina A o dei suoi precursori, che aumentano le difese naturali della pelle (li trovate in pesche, albicocche, anguria, melone, ciliegie, spinaci, broccoli, peperoni, pomodori, radicchio). Altre fonti di vitamina A sono latte, yogurt, formaggi, calamari, tonno fresco e uova. Fate il pieno anche di vitamina C, che protegge i capillari e regola la produzione di melanina, consumando fragole, kiwi, peperoncino e ortaggi a foglia verde. Olio d'oliva, banane, basilico, menta, pomodori, soia, tuorlo d'uovo e germe di grano contengono invece vitamina E, che idrata e mantiene elastica la pelle. Altre fonti di antiossidanti sono il pesce azzurro, il salmone e il lievito (fonte di coenzima Q10).

Quelli che mantengono più a lungo l'abbronzatura:

Bevete molta acqua, almeno due litri al giorno.
A tavola molta frutta, lattuga, radicchio, pomodori e olio d'oliva.

disturbi pigmentari quali macchie, melasma (maschera della gravidanza) o vitiligine; fotoimmunosoppressione (herpes labiale); fotosensibilizzazione.

Danni a lungo termine

L'esposizione solare comporta inoltre danni a lungo termine: un'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo, indicato dalla comparsa di macchie, da rughe profonde e dalla perdita del tono e dell'elasticità della pelle; fotocarcinogenesi (tumore della pelle).



MANTENERE PIÙ A LUNGO L'ABBRONZATURA

- La doccia è preferibile al bagno in vasca.
- Usate acqua tiepida, perché se troppo calda favorisce la desquamazione della pelle.
- Scegliete un bagnoschiuma di quelli specifici che prolungano l'abbronzatura o almeno uno non troppo aggressivo, che rispetti l'acidità della pelle e abbia un pH fra 4,5 e 5,5.
- Una buona idea, prima della doccia, è quella di spalmare prima il corpo di olio idratante, che andrà a formare una barriera per proteggere la vostra pelle dall'azione aggressiva del sapone.
- L'aria condizionata deumidifica l'ambiente e così facendo finisce per seccare la pelle, favorendone la desquamazione. A casa e in macchina non esagerate quindi con le basse temperature artificiali. In ufficio, per limitare i danni, potete portarvi dietro una buona crema idratante da spalmare ogni tanto almeno sul viso.

- Evitate il più possibile profumi o prodotti che contengono alcool: potrebbero rendere più arida la vostra pelle e causare la comparsa di macchie o irritazioni che rovinerebbero il colorito abbronzato. Utilizzate invece acque profumate, creme che contengono oli essenziali, almeno fino all'autunno, così da profumare e idratare la pelle senza seccarla.