

L'abbronzatura selvaggia ormai è un ricordo. Come difendersi dai raggi solari

# Palloro d'estate

di Maria Teresa Veneziani

Anni Venti: Coco Chanel, pelle di luna (come si conveniva a ogni signorina della buona società) mentre è in vacanza sulla Costa Azzurra si scotta al sole. Ma lei all'epoca è già un'icona per le ragazze e il suo nuovo

colorito conquista subito le fan che, per imitarla, cominciano ad abbronzarsi. La tintarella di massa segna una rivoluzione del costume e dell'estetica moderna: cessa di essere vista come un simbolo di povertà rurale. Siamo all'inizio del 900 ed è un momento-chiave dell'emancipazione femminile. «L'abbronzatura ha un effetto pari almeno all'abito corto e all'abbandono del corsetto» si spinge a dire lo storico Pascal Ory («L'invenzione de bronzage»). «Solo molto più tardi, con il boom economico, l'abbronzatura che gli italiani inseguono sulla Lambretta e la 600 diventa sinonimo di libertà e veicola il narcisismo degli Anni 80-90», osserva l'antropologo David Le Breton.

Ma oggi sarebbe folle immaginare stiliste come Stella McCartney o Frida Giannini che si bruciano al sole. E non solo perché le rappresentanti dello star system si sono fatte paladine del ritorno alla pelle candida tutto l'anno, protetta con ossessione da ogni minimo raggio e resa ancor più

esangue da diete vegetariane se non addirittura vegane. L'abbronzatura è dunque in declino? Niente affatto, assicura Le Breton: «La tintarella ha ancora giorni felici davanti a sé». Esporre il corpo agli altri e al sole corrisponde a una ricerca di erotizzazione. La donna suscita desiderio. All'uomo l'abbronzatura conferisce virilità. A patto di saperlo fare. «La nuova scienza cosmetica offre tutti gli stru-

menti per proteggerci dai raggi nocivi senza dover rinunciare al piacere del sole. Oltre a rendere tutti un po' più belli il sole dona allegria perché facilita la produzione di endorfine, il cosiddetto ormone del benessere, favorisce la calcificazione delle ossa», spiega Magda Belmontesi, dermatologa a Milano.

Ovviamente «l'abbronzatura estrema e selvaggia tutto l'anno è finita. La svolta viene fatta risalire alla fine degli Anni 80 quando al congresso mondiale di dermatologia di Sidney, Barbara Gilchrest lanciò l'allarme sui processi d'invecchiamento cutaneo provocati dai raggi, in particolare gli Uva (responsabili della produzione di melanina). Fino ad allora i pericoli del sole venivano associati solo al tumore della pelle», spiega Belmontesi. In fatto di sole si è passati così dalla prevenzione della patologia alla prevenzione antiaging. «I danni si dividono in due gruppi: immediati — scotta-

ture, ustioni, eritemi —, dovuti ai raggi ultravioletti più corti, gli Uvb (attivi soprattutto nelle ore centrali della giornata); ed effetti più insidiosi, provocati dai raggi Uva, presenti come la luce solare nell'arco della giornata sia d'estate sia in inverno (bloccati solo al 55 per cento dalla creme). Questi ultimi, responsabili della pigmentazione e quindi dell'abbronzatura favoriscono la formazione dei radicali

liberi e quindi dell'elastosi solare, la cosiddetta pelle incartapecorita, oltre alle macchie della pelle sempre più diffuse tra le donne».

Ed è proprio sulla combinazione di filtri solari per gli Uvb e Uva che lavora la ricerca dei solari come la linea Boots venduta in farmacia. «La sfida contro il sole si gioca nei laboratori. I sola-

ri Shiseido puntano sul potenziamento della barriera naturale, come la melanina e l'acido urocanico, filtro solare prodotto dalla pelle» spiega il dottor Carlo Introini, consulente cosmetico. Per assicurarsi una pelle di pesca dorata dal sole bisogna non farsi cogliere imparati e sfatare false credenze. «Come quella che la lampada che prepara la pelle al sole. In realtà si accumulano ulteriori raggi ultravioletti — osserva Magda Belmontesi —. E considerato che la nostra pelle ha una memoria immunologica per la quale "ricorda" i danni accumulati, è come se si bruciasse più velocemente il monte ore di sole oltre il quale cominciano a manifestarsi i segni d'invecchiamento». Il secondo errore è quello di pensare a proteggere la pelle solo quando si va al mare o in montagna. «La protezione quotidiana di viso, collo e mani è diventata la nuova cura fondamentale contro l'invecchiamento e infatti già molte creme e fondotinta oggi contengono un Spf 25-30 incorporato».

La dermatologa consiglia anche l'uso

di sieri antiossidanti per potenziare le difese sotto la crema idratante. Poi, tre settimane prima della vacanza scatta la preparazione della pelle al sole da fare dall'interno e dall'esterno: con una dieta appropriata ricca di frutta e verdura rossa e gialla oltre a cereali a cui associare un gruppo di sostanze antiossidanti da assumere per via orale prescritte dal dermatologo. Quindi via al mare con la solita accortezza, cominciare da fattori di protezione alti e scalare gradualmente, evitando sempre le ore più calde della giornata. Magari riscoprire la penicillina come cura di bellezza.

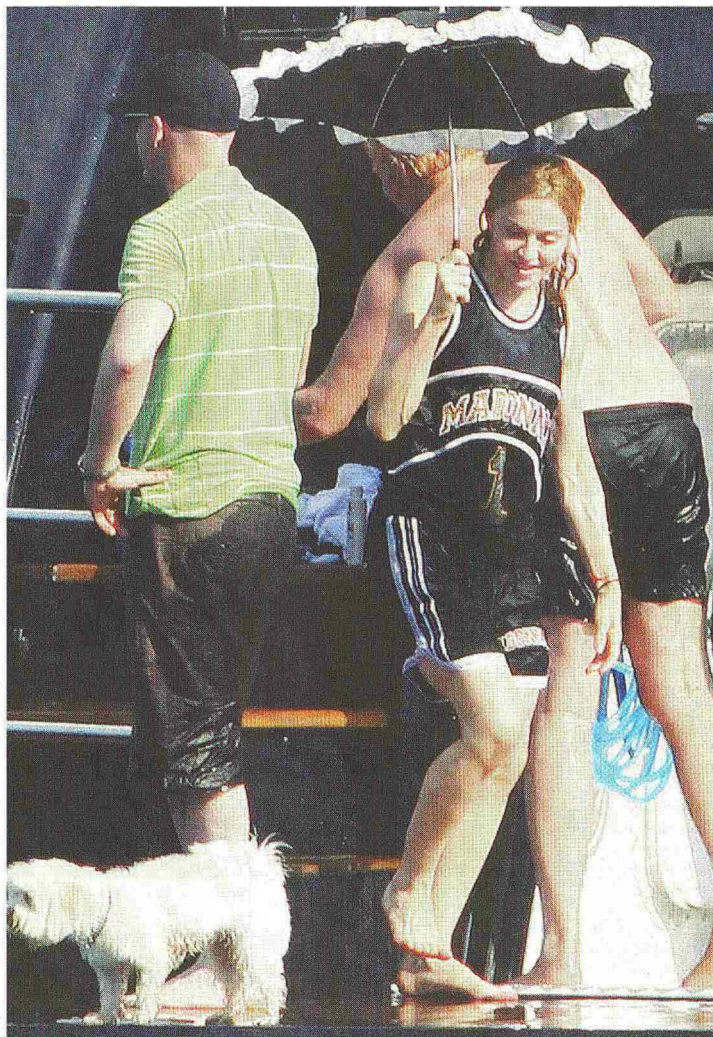
© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Candida**

Madonna a Portofino in barca si protegge dal sole con un ombrellino (Olycom)

**IL DECALOGO**

- 1 Proteggersi dal sole tutto l'anno **anche in città**.
- 2 Non esporsi mai al sole senza un'adeguata **fotoprotezione**.
- 3 Evitare le **ore centrali** della giornata (11.30-15.30).
- 4 Assicurarsi che il prodotto utilizzato garantisca protezione sia contro gli **UVB** che per gli **UVA**.
- 5 Alle prime esposizioni partire sempre da **fattori di protezione** molto elevati sia per gli UVB che per gli UVA.
- 6 Scendere solo gradualmente nel **fattore di fotoprotezione** e dopo alcuni giorni di esposizione.
- 7 Non esporsi quando si assumono farmaci perché alcuni possono dare **fotosensibilità**.
- 8 Prima dell'estate è bene sottoporsi ad una visita dermatologica per **far esaminare i nei**.
- 9 Non abusare di **lampade artificiali**.
- 10 Preparare il corpo al sole tre settimane prima delle vacanze con una **dieta ad azione antiossidante** che privilegia verdura gialla e rossa e verde (cavolfiori), frutta (frutti di bosco, uva rossa (un bicchiere di vino), spremute d'arancia oltre a cereali, orzo e avena.



www.ecostampa.it

095256

LE SFIDE DELLA RICERCA DERMATOLOGICA

# Test genetici e filtri anti Uv «personalizzati»

✻ di Mario Pappagallo

**L**a tintarella piace, il sole fa bene ma non a tutti. E soprattutto a chi soffre di altre patologie della pelle o è a rischio di tumori come il melanoma. C'è poi l'invecchiamento, rughe precoci soprattutto in chi ha la pelle chiara. In alcuni casi, poi, sono i filtri solari a complicare la vita: possono scatenare reazioni in chi ha una pelle atopica (secchezza estrema) o allergica. È l'identikit di circa 4 milioni di italiani. Nei laboratori di ricerca di tutto il mondo si studiano solari che non solo proteggono dalle radiazioni Uv, ma sono studiati per prevenire il peggioramento delle malattie in pelli con acne, rosacea, dermatite atopica, o evitare problemi a chi è allergico ai filtri chimici, a chi ha cicatrici che tendono all'iperpigmentazione (chiazze più scure), ma anche per la pelle

delicata dei bambini. Molto resta da fare. E si studiano test, anche genetici, per arrivare da qui a cinque anni a filtri solari personalizzati.

Prima regola, ormai scientificamente provata, è la prevenzione a tavola. Da un mese prima dell'atteso momento della tintarella, olio di borragine e lactobacilli specifici (probiotici) che innalzano le difese delle cellule cutanee e la loro capa-

cià di pigmentazione. E si perché il loro scurirsi è proprio una difesa alle lesioni da raggi Uv. È il sistema naturale di difesa, che deve funzionare e che va «alimentato». Già esistono in farmacia integratori pronti allo scopo. E che proteggono anche dalle rughe. Purtroppo l'80% dell'invecchiamento della pelle, o «fotoaging» (mentre il «cronoaging» è l'invecchiamento naturale

della pelle), è causato dall'esposizione solare. La carnagione sempre candida dell'aristocrazia di un tempo era il vero elisir anti-rughe. Dice Michela Centrone, medico chirurgo del gruppo LaClinique: «Al fine di evitare il fotoaging, la prima arma è prevenirlo. I principali responsabili dell'invecchiamento della pelle sono i radicali liberi, prodotti da alcuni eventi, uno dei quali è proprio l'esposizione solare, che porta al formarsi di rughe e

macchie su viso, collo e décolleté, e all'ispessimento cutaneo. In questi casi è consigliabile utilizzare delle creme da giorno idratanti e nutrienti, con filtro solare ad ampio spettro, a base di sostanze antiossidanti, come la vitamina E, il retinolo e il coenzima Q10. Alle creme, che agiscono dall'esterno, vanno associati degli integratori di vitamina C, al betacarotene, borragine,

eccetera, che agiscono, invece, dall'interno, da assumere nella dieta già a partire da un mese prima dell'esposizione solare». Importante, poi, usare il filtro solare specifico al proprio fototipo. La scala va da 1 a 6. I soggetti con carnagione molto chiara e capelli rossi si scottano molto facilmente (fototipo 1 o 2), per loro fattore di protezione elevato. Per i soggetti con capelli castani, fattore di protezione interme-

dia. Chi ha i capelli molto scuri e carnagione olivastra può utilizzare creme protettive con fattore basso, ma mai inferiore a 15. Niente sole dalle 12 alle 15. Attenzione ad alcuni profumi, antibiotici o alla pillola contraccettiva: possono fare insorgere macchie.

La francese Bioderma, avvalendosi dei dermatologi dell'Inserm e del Cnrs, ha creato un prodotto sinergico: Photoderm, mix tra filtri solari e il sistema *Cellular Bioprotection*, complesso attivo di ectoina e mannitolo (la prima ad azione protettiva sulle cellule dell'epidermide, il secondo con azione anti-radicali liberi) che garantisce elevata fotoprotezione (50+) in superficie e protezione biologica in profondità. Riduce del 21,4% lo stress ossidativo cellulare indotto dai raggi Uv.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Non solo creme  
La pelle si protegge  
anche con nutrienti  
studiati ad hoc



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.