

SPECIALE

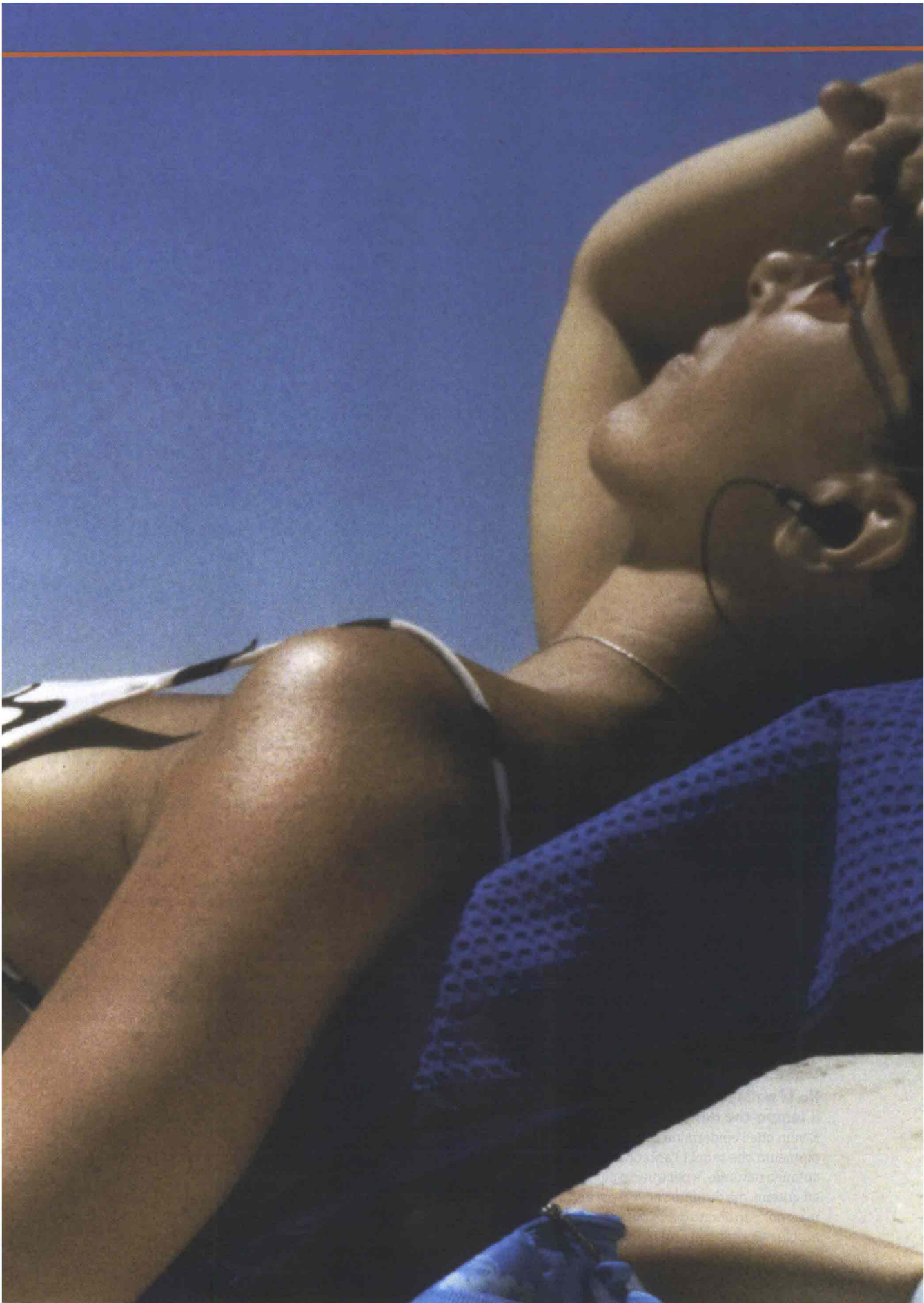
# Al sole gli errori da non fare

UNA BELLA ABBRONZATURA, SENZA RISCHIO DI MACCHIE O SCOTTATURE. MA COME REGOLARSI IN GRAVIDANZA? **QUALI SONO LE ACCORTEZZE** DA SEGUIRE?

Di ANGELA BISCEGLIA

**C** Gli indispensabili da mettere in valigia per le vacanze? Vestiti, scarpe, creme, un buon libro e... un po' di consigli utili: perché adesso che aspetti un bebè le precauzioni da adottare quando ti esponi al sole dovranno essere maggiori. Ecco quali sono i comportamenti da evitare.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



## SPECIALE



### Per viso e corpo basta un solo prodotto

Usare un unico solare non è la scelta ideale, per due motivi: se sul corpo si può applicare una crema con fattore protettivo più basso man mano che la pelle si abbronzava, sul viso la protezione dovrà mantenersi sempre medio/alta per scongiurare il rischio di macchie. Le creme per il viso, inoltre, sono più "ricche", poiché contengono principi attivi idratanti e antiossidanti che, oltre a prevenire macchie e scottature, proteggono dall'aggressione dei radicali liberi responsabili della formazione di rughe, mentre le texture per il corpo sono in genere più leggere e di facile assorbimento. L'optimum sarebbe applicare anche uno stick specifico per occhi e labbra, formulato con ingredienti che non provocano lacrimazione.

### Ho la pelle scura: posso stare al sole tutto il tempo che desidero

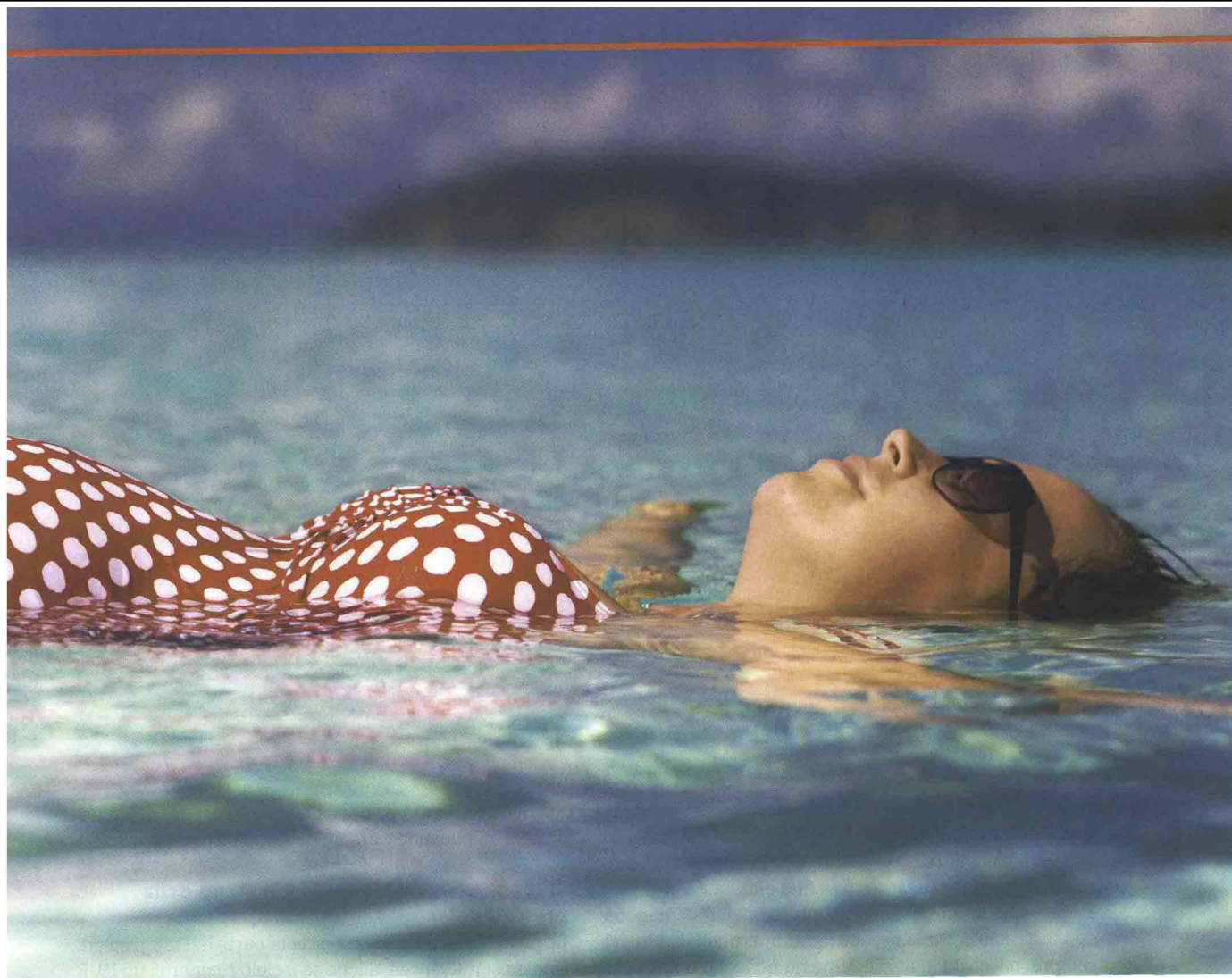
È vero che l'epidermide scura è più ricca di melanina, il pigmento che regala l'abbronzatura e funge da barriera cutanea naturale, e per questo più protetta da scottature ed eritemi, ma durante i nove mesi anche chi ha per natura un colorito dorato dovrà prestare particolare attenzione al sole. "Per ragioni ormonali, durante l'attesa si verifica

una marcata stimolazione delle cellule melanocitarie, che predispongono alla comparsa di un inestetismo noto come cloasma gravidico, caratterizzato dalla formazione di macchie soprattutto in alcune zone del viso, ovvero su guance, fronte e sopra il labbro", sottolinea la dermatologa **Magda Belmontesi**. "Le donne più a rischio sono proprio quelle con fototipo scuro, che geneticamente producono una maggiore quantità di melanina. Se a questa predisposizione si aggiunge l'esposizione ai raggi ultravioletti, che sollecita ulteriormente i melanociti, si comprende bene che della protezione solare non si può fare a meno, neanche se si ha una carnagione tipicamente mediterranea".

### Vado in spiaggia solo al mattino presto o nel tardo pomeriggio: non ho bisogno di applicare il solare

Non è necessario ripararsi soltanto dai raggi UVB, che effettivamente sono più aggressivi nelle ore centrali della giornata, in particolare tra le 10-11 e le 15-16, quando è più facile scottarsi, ma anche dagli UVA, che sono presenti in tutte le ore del giorno, sia in estate sia in inverno. Ecco perché, anche se vai al mare all'alba o al tramonto, è sempre raccomandabile adoperare una crema solare che





contenga filtri UVA e UVB. Per una protezione ottimale, applica il cosmetico ancor prima di uscire di casa, in modo da schermare efficacemente la pelle anche durante il tragitto verso la spiaggia.

### **Mi depilo e poi... subito in spiaggia!**

Qualunque metodo si scelga per eliminare i peli, la depilazione indebolisce la barriera cutanea superficiale, che ha bisogno di almeno 6-8 ore per ricostituirsi. Per questo dedicati a questa operazione di sera, in modo da lasciar trascorrere tutta la notte prima di esporri di nuovo al sole. E subito dopo la depilazione, spalma sulla pelle una dose generosa di crema idratante priva di alcol e di profumazioni, che potrebbero irritare la cute.

### **Se resto sotto l'ombrellone, posso rimanere in spiaggia tutto il giorno**

Stare in spiaggia non vuol dire esporsi solamente al sole, ma anche al calore e questo, soprattutto nelle ore centrali della giornata e nelle spiagge più affollate, viene avvertito

anche stando sotto l'ombrellone.

"Il caldo afoso può provocare cali della pressione arteriosa, che in gravidanza tende già a essere più bassa. Inoltre determina vasodilatazione, che aumenta il rischio di rottura dei capillari, di per sé più fragili durante l'attesa", fa notare Belmontesi. "Infine, anche attraverso il tessuto dell'ombrellone una parte dei raggi UV passa ugualmente, senza considerare il riverbero della sabbia. Per questo, alterna i momenti in cui stai comodamente sdraiata sotto l'ombrellone, sempre protetta dalla crema solare, a passeggiate sul bagnasciuga o bagni in mare, che rinfrescano, riattivano la circolazione e fanno sentire le gambe più leggere". E nelle ore in cui il sole è a picco, torna a casa o spostati in zone più fresche.

*La melanina inizia a formarsi solamente dal terzo-quarto giorno di esposizione*

### **Una spruzzatina di profumo non guasta mai**

"La maggior parte dei profumi è fotosensibilizzante, cioè contiene sostanze che possono interagire col sole provocando irritazioni o comparsa di macchie", spiega ►►





*Per una protezione completa,  
il solare dovrebbe contenere  
anche filtri per gli infrarossi*

46

la dermatologa. "Le uniche fragranze ammesse sono le acque profumate, ma solo se in etichetta è specificato che sono compatibili con gli UV. Per non rischiare, però, consiglieri di adoperarle solo a fine giornata".

E con i deodoranti come bisogna regolarsi? "Vengono applicati solo sotto le ascelle, quindi in una zona quasi sempre 'nascosta' dal sole, tuttavia è meglio optare per un prodotto privo di profumazione e indicato per pelli sensibili", risponde Belmontesi.

### **Se il solare è water-resistant, non occorre riapplicarlo subito dopo il bagno**

Il fatto che un cosmetico sia resistente all'acqua vuol dire che a contatto con l'acqua si scioglie meno facilmente, ma in ogni caso, trascorse 2-3 ore, una buona parte del potere protettivo viene perso, specialmente se il bagno è stato lungo o se hai sudato molto.

Per questo, dopo aver fatto il bagno o se ti senti molto accaldato, risciacquati sotto la doccia, tamponati con l'asciugamano, dopodiché riapplica la crema.

### **Il segreto per non scottarsi? Rimanere in acqua!**

Fare il bagno regala un piacevole effetto rinfrescante che non fa avvertire il calore, tuttavia attraverso l'acqua il sole passa ugualmente.

Inoltre la superficie del mare riflette i raggi, che quindi ci colpiscono anche nelle zone che restano fuori dall'acqua. Ecco che allora se ci abbandoniamo a lunghe nuotate o piacevoli chiacchierate in mare, a fine giornata rischiamo di ritrovarci con una bella scottatura! Il rimedio?

Applicare sempre la crema protettiva water-resistant ed evitare bagni troppo prolungati, specie quando il sole è

molto caldo. E se ci piace passeggiare a lungo sul bagnasciuga, meglio indossare un bel cappello a falda larga.

### **Ci sono le nuvole? Posso fare a meno della protezione!**

Le nuvole filtrano solo una piccola parte dei raggi solari. Questo significa che, anche se il cielo è coperto, gli UVB esercitano ugualmente la loro azione dannosa nelle ore centrali della giornata e gli UVA possono ugualmente produrre i loro effetti nocivi per tutto l'arco del giorno, malgrado non si avverta il calore. Anche quando è nuvoloso, insomma, della crema protettiva non si può fare a meno.

### **Se uso l'autoabbronzante, la pelle è già schermata**

"Le creme autoabbronzanti regalano una finta abbronzatura, che non è data da una reale produzione di melanina, ma da una pigmentazione superficiale della cute, che va quindi considerata indifesa esattamente come una pelle non abbronzata", precisa Belmontesi.

E se si vuole usare l'autoabbronzante durante l'esposizione al sole? "In tal caso bisogna scegliere un prodotto che contenga anche filtri UV con protezioni elevate, ma occorre tenere in borsa pure la crema solare (o lo stesso autoabbronzante), da riapplicare dopo le faticose 2-3 ore", risponde la dermatologa.

### **Capelli sani? Basta sciacquarli dopo il bagno**

Sciacquare i capelli con acqua dolce subito dopo il bagno in mare o in piscina è senz'altro un'ottima abitudine, ma non basta a prevenire i danni indotti da UV, salsedine o cloro. Prima ancora di esporre la chioma al sole o di en-



## SPECIALE

trare in acqua, allora, è buona regola applicare su tutta la lunghezza un protettivo solare specifico per capelli, che avvolge il fusto come una guaina, evita la disidratazione e preserva il colore, soprattutto se i capelli sono trattati. Quando torni a casa, poi, lavalì con uno shampoo-balsamo, che elimina i residui di sale, sabbia e prodotti solari e reidrata i capelli, rendendoli docili al pettine.

**Le vene delle gambe? Le copro con un telo**

Usato come rimedio pratico per proteggere le gambe dal sole, potrebbe rivelarsi un espediente dannoso per la circolazione: "sottocoperta", infatti, la temperatura si innalza ancor di più, facilitando la vasodilatazione ed aumentando il rischio di gonfiore alle gambe. Il telo può andar bene se lo si bagna di tanto in tanto con acqua fredda, ma l'alternativa migliore resta quella di rinfrescare spesso le gambe direttamente al mare ed evitare di esporre a lungo le gambe al sole.

**Una volta presa la tintarella, il solare non serve**

Una pelle abbronzata è sicuramente più protetta da eritemi e scottature, poiché ha approntato la naturale difesa offerta dalla melanina, tuttavia tieni presente che l'abbronzatura non protegge né dai danni da fotoinvecchiamento né dal rischio di macchie. La crema solare, allora, andrà sempre applicata, fino al termine della vacanza, non solo per evitare scottature - che, se abbassiamo la guardia, sono sempre in agguato! - ma anche per mantenere la pelle idratata ed elastica, prevenire la comparsa di rughe ed evitare la formazione di iperpigmentazioni.

**Solare dello scorso anno: perché no?**

Se vogliamo esporci al sole in tutta sicurezza, la crema dell'anno scorso non fornisce la protezione più adatta: una volta aperti, infatti, i solari possono ossidarsi e perdere, in tutto o in parte, la loro efficacia, specie se consideriamo che vengono lasciati per tanto tempo al caldo o addirittura sotto il sole. In più, il contatto con le mani o con la sabbia può contaminare il prodotto e provocare irritazioni cutanee. Insomma, proprio adesso che aspetti un bebè, non val la pena di rischiare.

**Per una bella abbronzatura basta assumere gli integratori**

Se lo scorso anno hai fatto uso di integratori per rinforzare le difese della pelle e garantirti una tintarella più intensa, adesso che sei in attesa devi essere prudente e chiedere sempre consiglio al ginecologo prima di assumere qualsiasi integratore alimentare, anche quelli che ti sembrano più innocui. "In gravidanza, per esempio, sono sconsigliati gli integratori a base di betacarotene, perché è un precursore della vitamina A che può avere effetti tossici" specifica la Belmontesi. "Meglio fare il pieno di carotenoidi naturali con un'alimentazione ricca di frutta e verdura giallo-arancione, come meloni, albicocche, pesche, carote, peperoni". ■

Consulenza di **Magda Belmontesi** dermatologa a Milano e Vigevano

