

I pericoli dell'estate

Un italiano su due a rischio scottature solari

Tra gli errori più frequenti c'è l'utilizzo di abbronzanti al posto di creme protettive

Flavio De Luca
ROMA

L'estate è arrivata, e con essa anche le temute scottature solari. Sarebbe a rischio un italiano su due: «Usano abbronzanti al posto dei protettivi, sottovalutano gli effetti dei raggi UV e credono che stare più tempo al sole acceleri la tintarella». A mettere in guardia i vacanzieri sono gli esperti del sito In a Bottle (www.inabottle.it). I più a

rischio sono i bambini e gli anziani. Le conseguenze di una scarsa attenzione all'esposizione al sole e delle scottature sono «desquamazione ed esfoliazione della pelle (32%), prurito e bruciore (26%) e colpi di calore (17%)». Un italiano su 3 (32%), pur di abbronzarsi in fretta rischia di non proteggersi adeguatamente nel primo vero giorno di sole. Tra gli errori maggiori c'è l'utilizzo di creme abbronzanti al posto di quelle protettive (42%) e il sottovalutare gli effetti dei raggi solari (28%). Spalle (29%), viso (25%) e décolleté (19%) sono le parti più

soggette alle scottature. «Gli anziani - spiega Giuseppe Paolisso, presidente della Società italiana di Gerontologia e Geriatria - sono una categoria delicata perché, avvertendo meno il senso della sete e bevendo dunque meno, rischiano maggiormente di andare incontro a secchezza della pelle, condizione che li rende più vulnerabili ad arrossamenti e scottature». Per affrontare in sicurezza l'esposizione al sole «il principale accorgimento è idratarsi abbondantemente, dentro e fuori: sia in superficie, con creme o altre proiezioni, sia dall'interno,

bevendo da 1,5 a 2 litri di acqua». I sali minerali, sottolinea la dermatologa **Magda Belmontesi**, «sono idratanti e antiossidanti. Sodio, magnesio e potassio sono tra le fonti principali di energia per la pelle: reintegrarli è fondamentale tanto più se pensiamo che, già senza le condizioni limite dell'estate, perdiamo 600 cc di acqua ogni giorno». Infine, ricordano gli esperti, è importante evitare un'esposizione prolungata al sole, e di abbronzarsi nelle ore centrali della giornata, quando i raggi solari sono più intensi.

Sunburn art

Guai a "tatuarsi" usando i raggi Uv

• "Tatuarsi" con il sole, utilizzando creme solari ad altissima protezione solo in maniera localizzata a formare una specifica immagine oppure applicando sulla pelle forme e adesivi ed esponendosi poi per ore ai raggi solari per ottenere un effetto "scottatura" intorno e mettere in rilievo il disegno desiderato. Questa la Sunburn art, una moda che arriva dagli Usa in vista dell'estate, che sta prendendo sempre più piede sui social network come Instagram, dove vengono postate molte foto dagli utenti, e che preoccupa gli esperti, che lanciano l'allerta su un potenziale maggiore rischio di melanoma e di invecchiamento della pelle, oltre che di macchie solari. Le scottature fanno due cose: lasciano segni, lentiggini e rughe e possono provocare anche il cancro della pelle, in particolare il melanoma.

