

## CREMA SOLARE: LA GIUSTA PROTEZIONE PER OGNI ETA'

Gli adolescenti rischiano più dei bebè, le trentenni devono preoccuparsi dei danni futuri (macchie, rughe, perdita d'elasticità), mentre alle quarantenni i dermatologi suggeriscono di proteggere il DNA cellulare e alle over 50 di rinforzare la pelle, divenuta più sottile e fragile, con trattamenti ad hoc

guarda

Crema solare: come sceglierla a ogni età

A I sole chi rischia di più? I bebè, verrebbe da dire. Non proprio. Secondo una ricerca commissionata da Vichy alcuni anni orsono ma sempre attuale, la categoria più a rischio è la fascia d'età tra i 15 e i 25 anni: troppo grandi per essere protetti da mamme e papà, troppo giovani per preoccuparsi dei danni futuri. Sensibilizzare i giovani al problema è quindi fondamentale per evitare che intacchino il loro capitale solare. Di che cosa si tratta? «È l'insieme dei meccanismi naturali fissati a livello genetico che determina la resistenza soggettiva ai raggi UV . Un patrimonio che riceviamo in dono alla nascita, che non si può aumentare ma solo "consumare" con oculatezza. Le sconsiderate overdose di radiazioni lo intaccano in modo irreversibile lasciando la pelle sempre più esposta ai danni indotti dai raggi UV (eritemi, scottature, macchie, rughe, melanomi, carcinomi) e sempre meno capace di auto-protegersi dalle radiazioni», spiega Michel Lemaître, dermatologo, membro della Société Française de Dermatologie .

Purtroppo non è possibile quantificare questo capitale e nemmeno sapere quanto ne abbiamo consumato e quanto ancora ne abbiamo a disposizione: «Ci rendiamo conto di aver esaurito tutto il nostro capitale solare solo il giorno in cui l'epidermide, che ha accumulato tutti i raggi UV che poteva "immagazzinare", reagisce al sole con manifestazioni di intolleranza inattese e insospettite», conclude Lemaître. Si può rallentare il 'consumo' del capitale solare? «Certamente. È importante proteggersi dai raggi solari fin da giovanissimi, anche in città, durante l'attività sportiva e le passeggiate del week end. Fin dal primo sole e durante la stagione estiva, indipendentemente dalle vacanze. Bisogna poi adeguare la routine solare al tipo di pelle ma anche all'età e al danno solare già subito», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa, docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. E ricordare che «Essere abbronzate tutto l'anno è fonte di stress per la pelle che deve mantenere sempre alto lo stato di allerta e, in più, consuma rapidamente il suo capitale », spiega il dottor Lemaître.

1/

Da 0 a 15 anni: protezione totale

2/

Dai 15 ai 25 anni: solari 'easy to use'

3/

Dai 25 ai 35 anni: elasticità e macchie

4/

Dai 25 ai 35 anni: brufoli e acne tardiva

5/

Dai 35 ai 50: prevenire rughe e lassità

6/

Over 50: riparare e proteggere

[ CREMA SOLARE: LA GIUSTA PROTEZIONE PER OGNI ETA' ]