

Salute

Sole all'improvviso: ecco come

Abbronzarsi in sicurezza evitando scottature, dermatiti ed eritemi. Anche quando, come in autunno, la pelle non è preparata, è possibile sfoggiare una tintarella perfetta

IL SEGRETO DELLA GIOVINEZZA

Il sole giova alla nostra salute, ma comporta anche dei rischi. Come l'invecchiamento della pelle, da contrastare con prodotti specifici.



Simona Lovati

Milano

Non sempre il sole è un nemico. Anche se la nostra pelle è soggetta a irritazioni di varia natura, con alcuni accorgimenti e una protezione ad hoc, possiamo goderci in tutta sicurezza i benefici di una "seduta abbronzante",

Quando compaiono quei puntini rossi

al mare come in montagna. Si fa presto a dire dermatite. Con questa espressione i dermatologi indicano tutte le forme di eruzioni cutanee provocate da un'irritazione. Tra le più comuni, oltre alla dermatite seborroica, da contatto o allergica, e a quella atopica, quella che si può incontrare con maggiore facilità in vacanza è senza dubbio l'eritema solare, un disturbo fastidioso ma molto "democratico", perché interessa persone di qualsiasi età e tipologia cutanea, sebbene si manifesti soprattutto su pelli chiare e con difficoltà ad abbronzarsi.

«La causa scatenante», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, specialista in Dermatologia a Milano e Vigevano (Pavia), «è l'azione dei raggi Uvb, non degli Uva, responsabili della tintarella e del foto-invecchiamento. Il segnale d'allarme è la comparsa di puntini rossastri su pelle arrossata, che generano grande prurito e pizzicori. Si estende alle zone esposte alle radiazioni solari, specie su collo, décolleté, attaccatura delle spalle e dorso. Non appena si no-

tano i primi segni, la regola d'oro è interrompere l'esposizione e intervenire con l'applicazione di doposole a base di ingredienti idratanti, calmanti e rinfrescanti e, nei casi più gravi, con anti-staminici e creme al cortisone».

Per evitarne la comparsa, l'asso nella manica è proteggersi con un prodotto a Spf (Sun Protector Factor, fattore di protezione solare) 50, o comunque elevato, ed esporsi per gradi, perché l'epidermide deve imparare a tutelarsi dall'irraggiamento producendo melanina, il pigmento incaricato della sua colorazione e della sua difesa dagli ultravioletti.

«Per favorire la formazione di questa sostanza», continua la specialista, «un valido aiuto arriva dagli integratori alimentari contenenti antiossidanti, come il licopene, presente in natura per esempio nel pomodoro, il carotene e la vitamina E, da assumere a partire da 15-20 giorni prima della partenza e da continuare per tutta la durata della vacanza».

Si consiglia comunque di rivolgersi sempre al medico o al farmacista per la scelta più appropriata.

Il prontuario per una corretta protezione è universale ed è bene tenerlo sempre presente. Da evitare le ore più calde della giornata, tra le ore 12 e le 16, stendere il solare 10-15 minuti prima di uscire, ripetere l'operazione ogni quattro o cinque ore, e sempre dopo il bagno in mare o una doccia rinfrescante. Indossare, poi,

salvare la pelle

copricapo e occhiali da sole e, almeno per i primi giorni, una maglietta o un pareo, che funzionano come "scudo" protettivo nei confronti delle radiazioni. A fine giornata, dopo la detersione, che deve eliminare ogni traccia di salsedine, sabbia e cloro,

E in piscina occhio al cloro

applicare un aftersun nutriente e lenitivo.

Consigli preziosi per evitare fastidiosi disturbi e malattie cutanee, come la dermatite seborroica. Questa è legata alla localizzazione dei follicoli piliferi e nella donna si sviluppa sull'attaccatura dei capelli, come fosse una specie di forfora rossastra e grassa e sul viso (lati del naso, zona sopraccigliare e dietro le orecchie), presentando chiazze arrossate e piccole squame untuose e pruriginose.

«È una patologia legata a una componente costituzionale», commenta l'esperta, «e può migliorare grazie a un clima caldo, secco, all'acqua di mare e a un po' relax, per poi ripresentarsi al ritorno in città, complici umidità e temperature fredde».

Le persone che ne soffrono devono utilizzare un solare dalla texture poco corposa e oil free, quali fluidi, lozioni o gel, per non appesantire ulteriormente la pelle, da applicare anche sul cuoio capelluto. Per la doccia, preferire soluzioni in olio, perché un prodotto troppo schiumogeno potrebbe peggiorare la componente desquamativa.

Completare la beauty routine con un doposole dalla consistenza leggera. Attenzione all'acqua delle piscine che, essendo calcarea per via del cloro, può enfatizzare il

problema. La dermatite da contatto o allergica è provocata da un agente irritante e si manifesta con arrossamenti, pelle desquamata, oppure micro-vesciche, bolle e, di solito, si aggrava a contatto con l'acqua. **I sintomi di quella atopica, che compare fin da bambine, sono secchezza cutanea marcata e la formazione di fessure o tagli, spesso sanguinanti, su braccia, collo, décolleté e gambe. Per questa categoria, invece, caldo, sole e acqua termale sono un toccasana.**

«In entrambi i casi», conclude la dottoressa Belmontesi, «è fondamentale applicare solari con filtri fisici, a base di sostanze capaci di riflettere le radiazioni Uv, come il biossido di titanio, nickel testati, e dalle formule prive di parabeni e profumazioni. Per la dermatite atopica, ben vengano i prodotti a base di Omega 6, componenti dall'alto potere idratante, ideali per lenire e ammorbidire la cute inaridita dal sole».

Il medico risponde

A cura di Emanuela T. Locati, medico chirurgo
Scrivi a: rubriche-top@gvssr1.com



ATTIVITÀ BEN CONTROLLATA

Il mio ragazzo fa di professione il tecnico radiologo in ospedale e periodicamente deve essere controllato per vedere se sul suo organismo ci sono effetti negativi dovuti al suo lavoro.

Sono già passati dieci anni e ne ha 38. Finora è tutto a posto, ma per quanto potrà ancora andare avanti?

Marisa, Roma

Non si preoccupi eccessivamente. Di solito chi fa questo tipo di lavoro è sempre monitorato dall'ospedale. Sono persone molto controllate proprio perché non corrano rischi per la salute e per quella dei pazienti. Non è il caso di preoccuparsi.

VACANZA COI FIGLI PICCOLI

Adesso che sono in vacanza e non lavoro ho tutto il tempo per accudire i miei due bimbi di quattro anni, gemelli. Ma non riesco a godermi i bei momenti con loro perché credo di essere depressa. Piango in continuazione e mi sento una fallita. Secondo lei devo rivolgermi a uno psicologo o è solo colpa dello stress accumulato?

Cristina, Macerata

Le suggerisco di farsi dare una mano: due gemelli non sono certo uno scherzo. Provi con una baby sitter a ore oppure con una ragazza alla pari. Con un aiuto sarà più facile gestire i piccoli senza cadere in depressione.

L'ETÀ DELLA MAMMOGRAFIA

Ho 39 anni e mi stavo chiedendo a che età bisogna cominciare a sottoporsi alla mammografia di routine. Devo farla anch'io?

Barbara, Genova

Lo screening mammografico generalmente è consigliato come prevenzione per le donne sopra i 50 anni da ripetere ogni due. Ma poi dipende da caso a caso: è il ginecologo a decidere la frequenza dei controlli. Può per esempio decidere di ravvicinare gli appuntamenti oppure se incominciare il test in età più precoce. Cosa che accade quando ci sono casi di tumore nella famiglia della paziente.



I cibi che servono a proteggere la pelle durante tutto l'anno

Verdure e frutta contro l'azione degli ultravioletti

Noi siamo quello che mangiamo. Così sosteneva Ludwig Feuerbach, filosofo tedesco vissuto nell'Ottocento. Il tempo gli ha dato ragione, tanto che oggi studiosi e ricercatori sono concordi nell'affermare che la salute passa anche attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata. Ancora meglio se "aiutata" dall'assunzione di integratori alimentari, che non sono farmaci, ma rientrano a pieno titolo nella classe degli alimenti. Se siamo in partenza per una vacanza al caldo, per prevenire scottature ed eritemi, dobbiamo consumare ingredienti in grado di favorire l'aumento della produzione di melanina, l'asso nella manica per proteggerci dall'azione dei raggi ultravioletti e neutralizzare l'attacco dei radicali liberi, causa di invecchiamento. Nel piatto non devono mancare frutta e verdura fresca di stagione di colore rosso e arancione, come peperoni, pomodori, carote, barbabietola, albicocche, fragole, frutti di bosco. A seconda della tipologia, la dermatite può essere aggravata

dal consumo di alcuni alimenti. La seborroica è acuita da una dieta ricca di fritti, salumi, formaggi grassi, cibi piccanti, da un eccesso di bevande alcoliche e caffè, mentre

quella atopica subisce un'interferenza alimentare dovuta a latticini, semi, frutta secca e frutti rossi.

Per quanto riguarda, infine, la dermatite da contatto o allergica, quando si pranza o si cena nei ristoranti, è opportuno prestare molta attenzione a non mangiare pietanze o ingredienti ai quali si sa di essere allergici e, nel dubbio, non farsi scrupoli e chiedere informazioni al personale di sala.

