

# IL SOLE E LA PELLE

protezione solare



## COME SCEGLIERE IL FATTORE DI PROTEZIONE PIÙ ADATTO ALLA MIA PELLE

Lo schema può aiutarci a scegliere il fattore più adatto al nostro tipo di pelle.

Tuttavia esistono numerose variabili che influenzano la qualità dell'irradiazione: stagione, altitudine, latitudine, ora del giorno e anche umidità ed inquinamento atmosferico.

Variabili che non dobbiamo assolutamente ignorare. Relativamente all'altitudine, un suo aumento di 1000 m determina un incremento del 15-20% dei raggi UVB, mentre i raggi UVA non subiscono modifica.

FOTOTIPO 1	FOTOTIPO 2	FOTOTIPO 3	FOTOTIPO 4	FOTOTIPO 5	FOTOTIPO 6
Persone bionde o rosse con pelle molto chiara	Persone bionde o castane con pelle chiara	Persone bionde scure con pelle sensibile	Persone castane con pelle moderatamente sensibile	Persone con capelli scuri e carnagione olivastria	Persone con capelli scurissimi e pelle insensibile
SPF CONSIGLIATO: Alta	SPF CONSIGLIATO: Alta	SPF CONSIGLIATO: Alta/Media	SPF CONSIGLIATO: Alta/Media	SPF CONSIGLIATO: Media	SPF CONSIGLIATO: Media/Bassa

La riflessione delle radiazioni UV avviene da parte del cielo, delle nuvole, del suolo e tale fenomeno è particolarmente evidente qualora ci si trovi in presenza di neve (con la neve fresca viene riflesso l'80% della luce, con la neve vecchia il 50%), sabbia asciutta (24%), acqua (9%). Fino a qualche anno fa, l'attenzione era focalizzata soprattutto sugli UVB, in quanto responsabili degli effetti immediati e visibili delle radiazioni solari nei confronti della cute. Oggi, invece, c'è la consapevolezza che gli UVA, **essendo più penetranti, sono maggiormente correlabili alla formazione di tumori cutanei, al fotoaging, alla fotoimmunosoppressione ed ai fenomeni di fototossicità e fotoallergia.** Il fattore di protezione è valutato con una metodica standard in laboratorio e per l'utilizzo quotidiano è adottata la seguente suddivisione:

- tra 6 e 10: bassa protezione
- tra 15 e 25: media protezione
- tra 30 e 50: alta protezione

## QUALE È LA PROTEZIONE PIÙ ADATTA A ME?

**Pelle** - La crema solare adatta a noi dipende molto da come si presenta la nostra pelle e dal tipo di carnagione che abbiamo. Siamo biondi, con occhi chiari e pelle chiarissima? Necessiteremo di una crema altamente protettiva: rischiamo molto più degli altri di scottarci. Siamo i classici tipi mediterranei, occhi scuri e carnagione olivastria? Possiamo utilizzare una crema con minore livello di protezione.

Attenzione, però! **Neanche i più scuri di pelle possono fare a meno totalmente della crema protettiva.** Qualsiasi tipologia di corpo necessita di essere aiutato. Molto utile, a questo proposito, risulta il concetto di fototipo. Determinato dalla qualità e dalla quantità di melanina presente in condizioni basali nella pelle, esso indica le reazioni della pelle all'esposizione alla radiazione ultravioletta ed il tipo di abbronzatura che è possibile ottenere tramite essa. Esistono principalmente 6 **fototipi**: si parte dal grado 1 (occhi chiari, pelle chiarissima, efelidi) fino ad arrivare al grado 6 (carnagione nera, capelli neri, occhi scuri). Valutate bene a che fototipo appartenete e scegliete, di conseguenza, la crema più giusta per voi.

**Esposizione** - È noto a tutti che medici ed esperti consigliano di non esporsi **al sole durante le ore più calde del giorno (dalle 11 alle 15)**. E' altrettanto noto a tutti che spesso non siamo in grado di rispettare questa regola e ci troviamo a perfezionare la nostra tintarella proprio quando il sole è alto ed accecante sopra di noi. In quest'ultimo caso, allora, proteggiamoci con maggiore intensità dai raggi solari che, in quella fascia oraria, sono particolarmente insidiosi. Se sappiamo, ad esempio, di dover trascorrere un'intera giornata in barca o in una spiaggia non attrezzata con ombrelloni e punti di ombra, portiamo con noi una crema molto protettiva e non scordiamo neanche un cappellino e un paio di occhiali da sole.

**Fattore di protezione solare** - L'efficacia dei filtri solari nei confronti dei raggi UVB, si valuta con il fattore di protezione solare (**Sun Protection Factor: SPF**) che indica il rapporto tra la dose minima che causa eritema di esposizione al sole con filtro e senza filtro. Ricordiamo che non deve solo proteggerci dai raggi UVB (responsabili di antiestetiche macchie scure, scottature, eritemi), ma anche da quelli UVA, che si presentano come i più dannosi per l'invecchiamento precoce della pelle e per danni al nostro sistema immunitario.



Controlliamo quindi che la crema che acquistiamo sia in grado di offrire una protezione adeguata anche per gli UVA.



# IL SOLE E LA PELLE

*protezione solare*



Composizione - **Abbiamo la brutta abitudine di comperare un prodotto senza leggere con attenzione ciò che esso contiene.** Ci siamo mai chiesti che cosa deve contenere una buona crema protettiva? Innanzitutto essa deve contenere dei filtri che siano essi chimici o fisici. Nel primo caso (filtri chimici) occorre verificare se si tratta di un filtro in grado di proteggere solo dagli UVB o anche dagli UVA. I filtri chimici sono sostanze di sintesi che hanno la proprietà (per la loro struttura molecolare) di catturare l'energia degli UV evitando il danno alle cellule cutanee. In genere hanno nella loro molecola degli anelli aromatici che assorbono gli UV, bloccandone l'energia. Nel secondo caso (filtri fisici) non abbiamo questo problema in quanto tutte le tipologie sono in grado di proteggere dagli UVB e UVA. Un filtro fisico è spesso colorato, come ad esempio l'ossido di zinco, che è bianco e per questo poco accettato da un punto di vista estetico. Ha proprietà riflettenti: i raggi non sono assorbiti ma riflessi sulla superficie cutanea. L'azione è quindi diversa dai filtri chimici

- Alcuni studi dicono che è una buona idea riapplicare la crema solare dopo che sei stato al sole per circa 30 minuti. Questo rende più probabile coprire zone che avevi saltato.
- Riapplica la stessa quantità di crema solare ogni 2 ore, anche se non hai sudato o non sei andato in acqua.
- Riapplica la crema solare subito dopo aver nuotato, tamponato con l'asciugamano o sudato pesantemente. Sì, la stessa quantità iniziale.



## USO

Ecco come usare la crema solare:

- Agita bene la bottiglia prima di spruzzare la crema solare. Questo rimescola le particelle e le distribuisce uniformemente nel contenitore.
- La maggior parte degli adulti dovrebbero usare circa 35 ml di crema solare per coprire tutto il corpo. È la stessa quantità che entrerebbe in un bicchierino da liquore. È anche più o meno la stessa di un pugno di adulto. Ricorda, la maggior parte delle persone non applica abbastanza crema solare. Va bene usare più crema di quella che pensi sia necessaria.
- Applica la tua crema solare circa 30 minuti prima di esporti al sole. Questo dà agli ingredienti il tempo di attaccarsi alla pelle.
- Copri tutta la pelle che è esposta al sole. Questo include la tua schiena, le orecchie, dietro le ginocchia e le gambe.

## CONSIGLI

CHIUNQUE PASSEGGI DOVREBBE METTERSI LA CREMA SOLARE. SEMPRE PIÙ PERSONE STANNO COMINCIANDO A RENDERSI CONTO DEI PERICOLI DEI RAGGI UVA E UVB, MA C'È ANCORA TROPPIA GENTE CHE IGNORA I CONSIGLI E SI PRENDE RISCHI INUTILI SOTTOVALUTANDO IL POTENZIALE DANNO."

**Durata.** Uno degli accorgimenti principali da prendere è quello di non **utilizzare mai creme protettive dell'anno precedente.** Infatti, con il tempo, la crema perde di efficacia, soprattutto se ha oltrepassato il suo PAO (period after opening, ovvero periodo post-apertura). Tale indicatore deve essere obbligatoriamente indicato nell'etichetta del prodotto. Anche se si rientra per poco all'interno del periodo post-apertura, il consiglio è comunque quello di provvedere ad una nuova crema, in quanto studi ed esami hanno dimostrato che le caratteristiche protettive delle creme solari non riescono a rimanere inalterate per lunghi periodi. Mettine abbastanza. L'applicazione raccomandata per un'adeguata protezione è dai 35 ai 40ml per persona per sessione (una manciata). "Qualcuno può pensare che sta applicando il fattore di protezione 15, diciamo, ma se non ne sta usando la quantità giusta allora potrebbe essere equivalente ad un SPF di 8" dice Richardson.

Applica **correttamente.** La protezione solare dovrebbe essere applicata sulla pelle pulita e asciutta 30 minuti prima

# IL SOLE E LA PELLE

*protezione solare*



dell'esposizione al sole, in modo che possa essere assorbita bene dalla pelle.

Fai delle pause all'ombra tra le 11 am e le 3 pm quando il sole è più forte, ma applica comunque la protezione solare perchè la sabbia, il cemento e l'acqua possono riflettere i raggi dannosi.

**Riapplica.** Sudorazione, esercizio, nuoto e asciugarsi con l'asciugamano rimuovono la crema solare dalla pelle, quindi dovresti riapplicarla dopo aver fatto queste attività, anche se il prodotto è waterproof. L'uso giornaliero delle lozioni solari sulla faccia e sul dorso delle mani limiterà le possibilità di sviluppare pelle secca e dura, rughe, chiazze e altri segni dell'invecchiamento precoce e cancro alla pelle. Copriti al sole con abiti di cotone abbondanti, un cappello a tesa larga e occhiali da sole con protezione UV.

Usa una protezione solare a "largo spettro" con un SPF di almeno 15 per proteggerti contro i dannosi raggi UVA e UVB. Il cielo coperto richiede comunque protezione solare, in estate, perchè l'80% delle radiazioni ultraviolette sono ancora presenti nei giorni nuvolosi. Bambini e neonati hanno bisogno di una protezione maggiore, quindi usa prodotti formulati particolarmente per i ragazzi con ingredienti più delicati ed un più alto SPF.

