

SOLE E PELLE



Ormai siamo stanchi del freddo, la voglia di abbandonare giacche maglie pesanti e scarpe chiuse è con noi quotidianamente. In questo speciale articolo dedicato al sole e all'abbronzatura ho voglia di inserire perché no, un po' di consigli su come prepararci all'esposizione solare al fine di non temere le scottature. La pelle è una barriera nei confronti degli agenti esterni, che possono essere chimici, fisici ed infettivi, così come nei confronti delle radiazioni ultraviolette (UV) è un organo pluristratificato dove ad ogni strato vi sono connesse tante funzioni, tra cui la produzione di melanina, collagene, elastina, sebo, ecc. Ad oggi si tratta la pelle un po' come se fosse un qualcosa in più che non ci appartiene ma nel momento in cui compaiono eritemi, nei, pruriti e fastidi generici ce ne ricordiamo ed agiamo per calmare quella situazione creata da imprudenza. Stare al sole per troppe ore e senza protezione causa il foto-invecchiamento, un particolare stato d'invecchiamento causato dal danno provocato dai raggi ultravioletti che degradano le cellule della nostra pelle. Questo è il vero pericolo nascosto! Inoltre se si utilizzano farmaci fotosensibili come possono essere le terapie oncologiche, la pelle può andare in contro a situazioni stressanti come eritemi ed irritazioni di varia entità. La pelle può ispessirsi, presentare discromie e andare incontro a perdita di elasticità per degradazione cellulare. Immaginate una pianta verde con foglie brillanti e visivamente curata: essa appare forte e rigogliosa, provate ora a non annaffiare più quella pianta o ancor di più ad esporla al sole. Cosa succede dopo qualche tempo? Le foglie si ingialliscono, si seccano e inizia un processo di degradazione che può essere fermato oppure No. Ecco, la nostra pelle è quella pianta. Ciò che la rende forte sono l'idratazione e il nutrimento dati da creme specifiche da utilizzare tutto l'anno, che aiutano a mantenere un corretto film idrolipidico. Quella barriera protettiva che ci difende dagli agenti esterni è l'utilizzo delle protezioni solari le quali non vietano alla pelle di abbronzarsi anzi la predispongono ad un più lento, duraturo colore ed evitano, se usate nel modo corretto, eritemi che genererebbero un'abbronzatura data dall'ossidazione delle cellule. Con un po' di buon senso e di moderazione, esporsi al sole, soprattutto se passeggiando, giocando o praticando attività fisica all'aria aperta, significa farsi un gran regalo. La luce solare, infatti stimola il metabolismo della vitamina D, indispensabile per la salute dei denti e delle ossa. Stare al sole si ma con moderazione.

Come possiamo trattare la pelle nel nostro quotidiano promuovendone la salute e il benessere? La doccia e i nostri bagni dovrebbero essere accompagnanti da un lavaggio non aggressivo, quindi la sostituzione di un bagnoschiuma con un latte detergente o crema detergente è consigliabile in quanto il primo tipo di lavante è spesso associato ad agenti schiumogeni che seccano la pelle, al contrario un detergente in latte o in crema può apportare acqua grassi e nutrienti utili a mantenere una barriera idrolipidica sana. L'utilizzo di un crema o emulsione dopo la doccia concede alla pelle un maggiore nutrimento e a noi stessi cinque minuti di coccole. Le creme in commercio chiamate protezioni solari sono di fondamentale importanza per proteggere la pelle dall'impetuosità dei raggi solari; la scelta migliore è fatta basandosi sul proprio fototipo, sul tipo di terapia che si sta facendo e sul tipo di clima a cui ci apprestiamo perché in alcune zone si può essere molto più esposti a danno solare, pelle e occhi. Il prodotto solare deve essere filtrante sia per i raggi UVB sia UVA, quindi avere filtri chimici e fisici, identificabili con la scritta sull'etichetta del prodotto fattore di protezione (SPF) dai raggi UVB e il bollino UVA. Deve essere applicata in maniera abbondante: almeno due cucchiaini da tavola (circa 25-30 grammi) per tutto il corpo. Ripetere l'applicazione almeno ogni due ore e dopo ogni bagno: l'acqua, il sudore, il contatto con la sabbia o con gli indumenti possono portare via la protezione. Tenere conto che il calore può alterare le creme e rispettare la data di scadenza o indice PAO riportato dietro le confezioni. Le persone che sono in terapia oncologica o terapie che possono portare a fotosensibilizzazione della pelle, è opportuno che evitino l'esposizione nelle ore centrali, anzi molto meglio se ci si limita al sole delle 8 di mattina e quello delle 18 del pomeriggio ad esempio, cappellino e maglietta e ovviamente protezione alta ma sempre rispettando i consigli del medico curante. Cenni curiosi: fin dall'antichità l'abbronzatura era considerata come facente parte di un ceto sociale basso e caratteristico della manovalanza agricola la quale era costretta al sole, al contrario le nobildonne marcavano ancora di più il pallore con cosmetici specifici. Dopo un'importante scoperta per la cura di alcune malattie cutanee, la svolta avvenne intorno agli anni 20 ad opera della ben nota stilista Coco Chanel che, al ritorno da una vacanza in Costa Azzurra, si presentò abbronzata. La tintarella divenne, perciò, sinonimo di benessere e di vita agiata, viaggi e avventure ma

ELENA ZANNI

ESTETISTA specializzata in

BENESSERE E MAKE UP IN TERAPIA

Fondazione Umberto Veronesi

MypersonalT.