

# Tutti i segreti dell'abbronzatura svelati

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



È arrivata l'estate ed in tanti si adopereranno per raggiungere la massima abbronzatura possibile. Vi abbiamo, d'altronde, già parlato dei benefici ed effetti dannosi dell'esposizione al sole, ma qui vogliamo sottolinearvi che l'abbronzatura è il modo in cui il corpo si difende dal sole, in quanto la melanina (pigmento prodotto dall'esposizione ai raggi solari) ci protegge dalle radiazioni ultraviolette. Per evitare pericoli per la salute, è fondamentale conoscere i rischi dell'esposizione al sole. Noi diamo la risposta ad otto domande di cui (forse) non conoscete la risposta.

- Si possono usare le creme dell'anno precedente? Assolutamente no! Le creme solari durano in genere 12 mesi dall'apertura, e SOLO se conservate in condizioni ottimali. Se le si lascia sotto il sole, nella sabbia o mezze aperte (alzi la mano a chi non succede), i filtri solari che contengono si degradano molto più facilmente, e la loro efficacia non è più garantita. Se vi è avanzata la crema dell'anno scorso, quindi, evitate di riutilizzarla per l'esposizione al sole. Personalmente consigliamo di "riciclarla" come crema idratante ed a patto che il suo odore e la sua consistenza non risultino alterati.
- Con la crema ci si abbronzà di meno? Tecnicamente con la crema solare ci si abbronzà solo in modo più lento e graduale, ottenendo un colorito più resistente nel tempo e limitando i danni cutanei. Consigliamo di spalmare la crema almeno 15 minuti prima di esporsi al sole, e rimetterla ogni 2 ore. Per quanto riguarda le quantità, la dose minima di crema per rivestire un corpo adulto è di 6 cucchiaini (25-30 grammi).
- Si può stare al sole quanto si vuole ed a qualunque ora del giorno? Assolutamente no! L'irraggiamento e l'intensità dei raggi UVB (i più pericolosi, perché responsabili delle ustioni e dell'invecchiamento della pelle, e perché aprono la strada ai melanomi) sono massimi tra le 11:00 e le 16:00. È raccomandato, quindi, non esporsi al sole in questa fascia oraria per ridurre al minimo i rischi di scottature e tumori cutanei.
- Sotto l'ombrellone siamo al sicuro dai raggi ultravioletti? No, anche quando siamo all'ombra veniamo raggiunti da più del 50% di tutti i raggi ultravioletti, a causa del riverbero sulla sabbia e

sull'acqua, e della radiazione diffusa. In commercio esistono modelli con protezione dai raggi UV, ma è comunque consigliato mettere la crema sempre. Queste raccomandazioni valgono anche se il meteo è incerto: i raggi UV, infatti, attraversano anche le nuvole.

- Cos'è il fototipo? Il fototipo è, in sostanza, la diversa tipologia di reazione al sole basata su colore della pelle, dei capelli e degli occhi. Si appartiene al fototipo 1 se si hanno carnagione ed occhi chiari, capelli rossi o biondi, efelidi; in questi casi la mancanza quasi totale di melanina rende suscettibili ad ustioni ed eritemi ed è importante limitare l'esposizione al sole. Il fototipo 2, che caratterizza chi ha carnagione chiara e capelli biondo scuro o castano chiaro, deve usare fattori di protezione totale. Il fototipo 3, di chi ha la carnagione abbastanza scura ed capelli castani, può usare una protezione medio-alta. Per il fototipo 4 (carnagione olivastra, occhi e capelli neri) e il fototipo 5 (capelli crespi e occhi scuri, fototipo mediorientale) va bene una protezione media. Per il fototipo 6 (pelle nera) è comunque consigliata una protezione da bassa a media

- Come fare per le rughe? Le rughe sono un effetto tangibile dell'esposizione al sole. L'esposizione al sole, infatti, accelera l'invecchiamento della pelle che perde elasticità a causa della degenerazione del collagene e dell'elastina. Importantissimo è, quindi, usare una protezione specifica e molto alta per il viso ed il decollete e, se possibile, utilizzare un cappello a tesa larga in caso di esposizione prolungata.

- Quando si rischia di più con l'esposizione al sole? Il rischio maggiore è per chi appartiene ai fototipi 1 e 2. Circa l'85-90% dei tumori cutanei si sviluppa nelle persone di questi gruppi, e le persone con capelli rossi sono, per ragioni legate all'espressione di un gene chiamato MC1R, più suscettibili a varianti aggressive di melanoma. Questo non significa che gli altri fototipi siano indenni dal rischio: i tumori cutanei colpiscono anche chi ha pelle e capelli scuri, e in genere vengono diagnosticati in fasi più avanzate.

- E per i bambini? I più piccoli vanno sempre protetti per primi, rinnovando spesso la protezione perché entrano ed escono continuamente dall'acqua. Prima dei tre anni, non andrebbero esposti al sole senza indumenti, occhiali con lenti scure e cappellino. I medici consigliano l'esposizione al sole limitata alle prime ore del mattino, o nel tardo pomeriggio.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente