

# IL SOLE: UN AMICO PER LA PELLE *(di chi è attento...)*

L'estate corrisponde a un cambiamento, talora radicale, delle nostre abitudini di vita. Un aspetto rilevante è rappresentato dal tempo che in questa stagione si trascorre all'aperto e che ci espone alla radiazione solare. La consapevolezza sia dei benefici sia dei potenziali rischi correlati all'esposizione solare costituisce un elemento di fondamentale importanza per la nostra salute.

La cute dispone di sistemi naturali di fotoprotezione, come: 1) la melanina, che conferisce il caratteristico colore alla pelle, 2) alcuni costituenti strutturali dell'epidermide, ad esempio la cheratina, 3) svariati enzimi e molecole, come certe vitamine, in grado di eliminare i radicali liberi che si formano per le reazioni chimiche indotte dalla radiazione ultravioletta e che sono potenzialmente molto dannosi. Quando la cute è investita dalla radiazione solare, mette in atto questi sistemi protettivi. In condizioni di esposizione solare fisiologica, peraltro variabile da soggetto a soggetto, i sistemi protettivi della cute garantiscono una efficace difesa dalla radiazione ultravioletta e dai radicali liberi. Ma se l'esposizione solare è eccessiva, i meccanismi protettivi della cute possono risultare inadeguati e inefficaci a difendere la pelle dal danno attinico.

Esistono sostanzialmente due modalità di esposizione solare eccessiva e pertanto potenzialmente pericolosa. La prima è quella continuativa, cui sono sottoposti soprattutto soggetti che per ragioni professionali si trovano a dover trascorrere all'aria aperta intere giornate per tutta la stagione soleggiata. Una seconda modalità di esposizione che può risultare dannosa è quella intensa e intermittente, tipica di chi cerca l'abbronzatura nel fine settimana al mare o durante le vacanze estive. Entrambe queste modalità di fotoesposizione possono arrecare danni alla cute: danni che spaziano dall'invecchiamento cutaneo, caratterizzato da perdita di elasticità, rughe e macchie della pelle, fino alla comparsa di tumori. È ragionevole, in queste condizioni di esposizione pericolosa, aiutare la nostra pelle a proteggersi adeguatamente.

È consigliabile utilizzare costantemente schermi solari. Sono da privilegiare schermi con fattore protettivo alto, ossia contrassegnate, sulla confezione, da Sun Protector Factor (SPF) almeno pari a 20. Esistono categorie di soggetti per i quali è opportuna la massima protezione (SPF 50+): 1) soggetti con fenotipo chiaro (cute chiara, capelli rossi o biondi, efelidi) o 2) che tendono a "scottarsi" facilmente al sole, o 3) affetti da malattie cutanee o sistemiche caratterizzate da un'anomala sensibilità ai raggi solari, o 4) che assumono farmaci fotosensibilizzanti, cioè che abbassano la soglia di tollerabilità della pelle nei confronti della radiazione solare, o 5) che presentano sulla superficie cutanea numerosi nevi melanocitici, o "nei", e infine 5) i bambini. Gli schermi solari vanno applicati su tutte le superfici cutanee esposte ogni 2 - 3 ore.

È meglio evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata ed è bene sapere che nemmeno l'ombrellone è in grado di proteggerci in maniera completa dalla radiazione ultravioletta. In estate è consigliabile incrementare l'assunzione giornaliera di frutta e verdura, alimenti ricchi di vitamine e fattori utili per combattere i radicali liberi che i raggi solari producono in ambito cutaneo e che, come ricordato, sono responsabili di processi biologici dannosi per la pelle.



## CLINICA DEL SORRISO®

### POLIAMBULATORIO

Dir. San. Dott. Pietro Ricci Bitti - Aut. San. PG 93425-93531/07 e 63226/08 Comune di Ferrara

- Dermatologia
- Dietologia
- Ecografia
- Psicologia

- Odontoiatria - Logopedia
- Oculistica - Fisiatria
- Ortopedia - Reumatologia
- Otorinolaringoiatria

- Medicina estetica
- Medicina dello Sport
- Medicina del Lavoro
- Pneumologia

- Soccorso Odontoiatrico
- Attivo Sabato e Domenica
- Tel. 346.54.40.300

Via Bologna, 453 c/o Beta Center - Ferrara  
Tel. 0532.90.95.00 • 347.76.16.947

[www.clinicasorriso.it](http://www.clinicasorriso.it)