

Abbronzarsi in assoluta sicurezza

Abbronzarsi sotto i cocenti raggi del sole estivo viene considerato un valido e piacevole rimedio allo stress della vita moderna. Se poi l'essere abbronzati diventa uno status symbol o quanto meno una questione di moda, il gioco è fatto. I danni provenienti dall'esposizione solare nascono dai mutamenti delle radiazioni causate dai danni ecologici (vedi buco dell'ozono) e dalla discontinuità e fretta dell'esposizione stessa. Di conseguenza l'abbronzatura deve essere conseguita in poco tempo, ricorrendo talvolta all'ausilio di mezzi artificiali come le lampade UV e i prodotti autoabbronzanti.

Di tutti i raggi emessi dal sole solo una parte giungono sulla terra e di questi gli UV B e UV A penetrano nella pelle. I primi vengono assorbiti dall'epidermide, i secondi in larga misura penetrano fino al derma. I raggi UV B sono i principali responsabili della pigmentazione stimolando la produzione di melanina e rendendo più spesso lo strato corneo. Senza l'intervento di tali raggi non si può verificare la pigmentazione purtroppo il fenomeno eritematogeno precede nel tempo quello del-

l'abbronzatura. Occorrono infatti poche ore affinché l'assorbimento dei raggi UV B provochi nell'epidermide la produzione di sostanze irritanti che causano l'eritema solare. Gli UV B sono responsabili a breve termine, dell'eritema solare, segnale di pericolo, a medio termine dell'abbronzatura, a lungo termine, in caso di eccessiva insolazione, sono causa di alcuni tumori della pelle. I raggi UV A penetrano a fondo la pelle e sono i responsabili dell'invecchiamento cutaneo aggredendo il collagene e l'elastina e favorendo la formazione di radicali liberi. Tali raggi sono responsabili della pigmentazione immediata, quella che si acquista al termine dell'esposizione al sole ma che dura solo poche ore. Sono più pericolosi dei raggi UV B perché non esiste nessun segnale di pericolo.

La dieta e gli integratori

Il fattore di protezione?
SPF?
PDD?

È un coefficiente che sta ad indicare la capacità di un prodotto di ritardare la comparsa di un eritema solare. Quanto più elevato l'indice SPF di un prodotto maggiore è la sua capacità di assorbire raggi UVB e maggiore è il potere protettivo nei confronti dei danni immediati del sole.

Il PDD è l'indice di protezione di un filtro nei confronti dei raggi UVA.

Il filtro ideale deve assorbire la maggior parte delle radiazioni UV senza decomporsi né dare luogo a composti irritanti o tossici. Nello stesso tempo non deve impedire l'abbronzatura (salvo il filtro totale). Inoltre deve essere solubile, inodore, comodo da applicare, resistente all'acqua e al sudore, stabile, compatibile con altri ingredienti del prodotto. Per ultimo non deve macchiare la pelle e gli indumenti. Il filtro deve funzionare soprattutto nelle prime 72 ore. Esistono filtri solari specifici per la prima settimana di esposizione, filtri per l'esposizione successiva (prevalentemente anti-UV A) e filtri per regioni particolari del corpo (viso, capelli, seno, glutei). Fondamentalmente ci sono due grandi categorie di filtri solari:

- filtri fisici: *biossido di titanio, ossidi di ferro e zinco*; agiscono da schermi totali
- filtri chimici: molecole di sintesi o naturali che interagiscono con i raggi solari che giungono sulla pelle diminuendone l'assorbimento in quantità proporzionale al fattore di protezione.

Fototipi e protezione

Eritemi e scottature

L'eritema solare è una manifestazione cutanea conseguente ad una sensibilità esagerata alla luce solare. Negli ultimi anni sono divenuti più frequenti a causa dell'aumentata esposizione solare estiva, della riduzione dello strato di ozono nell'atmosfera e dell'attività fotosensibilizzante di alcune sostanze (cosmetici, profumi, antibiotici, contraccettivi orali). Generalmente si manifesta con arrossamento della cute diffuso o a chiazze, di colore rosso o violaceo, accompagnato da sensazione di bruciore, prurito, senso di calore, edema, formazione di vescicole e nei casi più gravi può comparire anche la febbre.

Più predisposte sono alcune zone del corpo, primo tra tutti il collo e le spalle, che sono di per sé delicate e in più, in ragione della loro sede ricevono un'elevata quantità di radiazioni solari.

Il livello di gravità può essere differente: da una lieve scottatura fino ad una vera e propria ustione. In tutti i casi come trattamento sintomatico per lenire bruciori e arrossamenti è di valido aiuto l'utilizzo di nebulizzazioni di acqua termale anche ad intervalli brevi. Nei casi più gravi occorre intervenire con trattamenti cortisonici, opportunamente consigliati dal medico, ed eventualmente trattamenti protettivi della pelle per prevenire sovrainfezioni e favorire la riparazione del tessuto.

L'omeopatia consiglia per il trattamento degli eritemi solari:

- Apis mellifica 15CH 2 granuli da sciogliere in bocca ogni 2 ore,
- Belladonna 7CH 2 granuli da sciogliere in bocca ogni 2 ore
- Muriaticum acidum 9CH 2 granuli prima dell'esposizione al sole.

Almeno un mese prima delle vacanze è possibile attuare un vero e proprio programma di allenamento cutaneo, consumando maggiori quantità di vegetali e utilizzando integratori alimentari specifici.

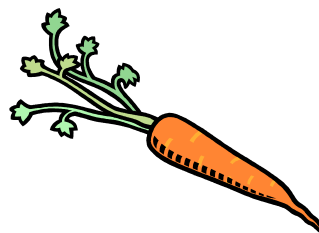
Tra gli integratori naturali più tradizionali per prepararsi all'abbronzatura spiccano quelli a base di estratto di *carota*, la cui radice arancione è notoriamente ricca di beta carotene. Quest'ultimo, precursore naturale della vitamina A, possiede notevoli proprietà antiossidanti che forniscono una protezione naturale alla cute, preservandola dall'aggressione di agenti fisici e chimici, come i raggi ultravioletti.

Anche i flavonoidi e la vitamina C contenuti nelle bacche di *mirtillo*, grazie alle loro proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e rigeneranti, possono contrastare i danni causati dai raggi UV. La vitamina C svolge un ruolo fondamentale nella rigenerazione delle fibre di collagene e, quindi, dell'elasticità e della resistenza cutanea.

Un complesso di vitamine B₆, biotina e minerali quali Rame, Zinco e Manganese

svolgono un'azione nutriente e ristrutturante dell'epidermide assicurando la protezione anche degli strati più profondi della pelle.

L'olio di enotera e l'olio di borragine possono essere utilizzati come supplementi dietetici sia per preparare la pelle



all'abbronzatura sia per favorire il ripristino del giusto grado di idratazione ed elasticità, dopo l'esposizione ai raggi solari. Entrambi gli oli contengono un'elevata quantità di acidi grassi polinsaturi (soprattutto acido gammalinoleico) da cui derivano le proprietà dermoprotettive e antinfiammatorie. Possono essere assunti direttamente sotto forma di olio o di perle, per due volte al giorno, con una posologia tale da raggiungere un dosaggio di 250-300mg al dì di acido gammalinoleico.

La preparazione galenica consigliata dal tuo farmacista

Ubidecarenone	50 mg
Vit. C	90mg
Vit. E	30mg
Betacarotene	15mg
Zinco	15mg
Vit. B ₆	3mg
Manganese	1,75mg
Rame	1,25mg
Biotina	0,25mg

Posologia: 1 capsula al dì dopo colazione

In alcuni casi si possono usare nella formulazione 100mg di Ubidecarenone, con inizio un mese prima dell'esposizione solare.

L'ubidecarenone è una sostanza presente in tutte le cellule del nostro organismo dove coadiuva la produzione di energia; esso è inoltre dotato di un'elevata proprietà antiossidante ed esercita un importante ruolo protettivo nei processi di irritazione e danno cutaneo da radiazioni.

L'ubidecarenone, che ha una struttura simile ai filtri solari applicati localmente, assunto oralmente, giunge nel sangue dove blocca i raggi UV che penetrano in profondità. In tal modo protegge sia gli strati profondi della pelle, dove il danno è meno visibile ma più serio, sia gli strati più superficiali prevenendo o attenuando irritazioni e arrossamenti conseguenti a scorrette esposizioni solari. L'assunzione della formulazione antiossidante un mese prima e durante l'esposizione solare contrasta l'azione dei radicali liberi, generati dai raggi UV, responsabili del danneggiamento delle strutture cellulari: arrossamenti, eritemi, invecchiamento e tumori cutanei.



Gli autoabbronzanti

I prodotti autoabbronzanti si basano su un processo di vera e propria colorazione superficiale della cute della cute. Il risultato è considerato una falsa abbronzatura, non determinata da un incremento di melanina quanto dalla reazione chimica tra alcuni aminoacidi presenti nelle cellule dello strato corneo dell'epidermide e le sostanze chimiche contenute nei prodotti autoabbronzanti.

Il più importante componente attualmente impiegato è il diidrossiacetone, uno zucchero semplice che reagendo con le proteine degli strati più esterni della pelle, forma dei composti colorati che rimangono fino al naturale rinnovamento dell'epidermide. La colorazione rimane dopo circa due o tre ore dall'applicazione e permane per circa cinque giorni. Premesso che l'intensità di colore varia da persona a persona a seconda del tipo di pelle, molto dipende anche dalla concentrazione di principio attivo presente. Va ricordato che quella ottenuta mediante l'utilizzo di autoabbronzanti è una falsa abbronzatura, che non coinvolge la produzione di melanina e che perciò non prepara la pelle ad improvvise e intense esposizioni solari.

Sbaglia quindi chi utilizza questi prodotti prima di partire per le vacanze e per evitare scottature e per potersi esporre da subito ai forti raggi estivi.

Come applicare l'autoabbronzante:

Per ottenere risultati apprezzabili è indispensabile che lo strato più vecchio della pelle venga rimosso mediante un opportuno trattamento esfoliante per evitare una colorazione non uniforme della pelle. A chi ha la pelle particolarmente secca, si consiglia l'applicazione di un prodotto idratante contestualmente all'autoabbronzante.

L'autoabbronzante va spalmato a piccole dosi avendo cura di coprire tutte le zone del corpo riducendone le quantità a livello di ginocchia, gomiti, dorso delle mani e caviglie (la maggiore quantità di cheratina nelle cellule dell'epidermide di queste zone provocherebbe un effetto troppo accentuato).

Per un risultato migliore, ripetere il trattamento prima che l'effetto sparisca (ogni tre o quattro giorni).

Saremo presto su
internet!

Centro salute Farmacia Dr. Di Muria
Via Nazionale,199 Padula Scalo SA Tel 097574587 Fax 097574760