

## GENTE dossier BENESSERE

**ESPOSIZIONE GRADUALE AI RAGGI, IDRATAZIONE COSTANTE, CREME CON FILTRO ALTO DA DOSARE CON SAGGEZZA: ECCO IL DECALOGO PER SALVARSI LA PELLE E REGALARSI UN'ABBRONZATURA CARAIBICA**



**IL SEGNO DELLA VANITÀ**  
Piace a tutti notare la differenza tra il colore della pelle al naturale e quella baciata dal sole. Lo stacco, però, deve essere graduale e senza parti arrossate a causa di scottature. In basso, la dottoressa Valeria Sadigh Ershadi.

## AVRAI LA TINTARELLA AL BACIO SE NON SCHERZI COL SOLE

di Edoardo Rosati

**R**ecita il proverbio: "Nella casa dove non batte il sole, entra il medico a tutte l'ore". Giusto per rimarcare quanto Fratello Sole sia amico del benessere corporeo. Però il troppo stropia sempre. Perché l'esposizione scriteriata alle radiazioni solari potrebbe lasciare spiacevoli souvenir. Ma salvarsi la pelle è missione possibilissima grazie al nostro decalogo antiscottatura, compilato con l'ausilio della dottoressa Valeria Sadigh Ershadi, dermatologa del CDI, il Centro Diagnostico Italiano di Milano.

**1) Capire i raggi del sole.** La cute viene toccata da tre tipi di radiazioni: gli infrarossi, responsabili del senso di calore che avvertiamo quando il sole picchia, e gli ultravioletti (UV). Gli

UVB agiscono in superficie, restando confinati all'epidermide; gli UVA hanno il potere di raggiungere il derma sottostante. Non si vedono ma si sentono: i primi sono gli artefici della tintarella (e delle scottature) ma anche all'origine delle allergie solari e dei tumori della pelle, mentre i secondi causano danni cronici alle strutture del derma (è il "fotoinvecchiamento").

**2) Difesa ad ampio spettro.** «Poiché,

dunque, i raggi solari non sono innocui, bisognerà armarsi di una crema adeguata, munita di filtri contro UVA, UVB e anche infrarossi, che nei tessuti generano radicali liberi (molecole che ledono le cellule) e disidratano la pelle». Affidarsi alle creme fai-da-te a base di oli vari, cere d'api e schermanti come l'ossido di zinco? «Ragazzi, col sole non si scherza!», taglia corto la dottoressa. Gli UV si tengono a bada con filtri autentici non... magici.

**3) Fattore di protezione solare.** È la celebre sigla SPF: Sun Protection Factor. Indica la capacità dei filtri di tutelarci dagli ustionanti UVB. A caratterizzare l'SPF ▶

### Amici di ombrellone



Stimola la melanina per una tintarella che dura più a lungo, **CAROVIT FORTE PLUS** di Mylan (23,90€).

È un mix di nutrienti e antiossidanti per la tintarella, **TISANA A FREDDO ABBRONZATURA** La Farmacia delle Erbe (5,90€).



Contribuisce a proteggere dallo stress ossidativo, **HELIOCARE ULTRA D DIFA** Cooper (34€).

Favorisce le capacità di difesa della pelle, **BETA SUN GOLD CAPSULE VEGETALI** di Bios Line (20€).



GENTE 93

## dossier BENESSERE

non è più un numero ma un aggettivo. Ovvero: la protezione è bassa per indicare i vecchi valori 6-10; media (15-25); alta (30-50); molto alta (superiore a 50). Ma sulla confezione va cercata anche la scritta che certifica la difesa dagli UVA: dev'essere pari ad almeno un terzo dell'SPF dichiarato.

**4) Occhio al fototipo.** Conosci te stesso per scegliere il solare giusto! Tutto dipende dal fototipo, dalla personale reattività cutanea ai raggi solari. Tanto più alto è il fototipo (esistono 6 livelli), maggiore è la nostra resistenza. Così, i fototipi chiari (1-2), con carnagione latte, lentiggini, occhi azzurri/verdi e capelli rossi/biondi (persone che stentano ad acquisire una genuina tintarella) dovranno puntare su creme con protezione molto alta o alta.

**5) Istruzioni per l'uso.** «Alle primissime esposizioni al sole raccomando creme solari con un SPF alto, a prescindere dal tipo di pelle», rimarca la dermatologa. Attenzione: non basta una "passata" per coprire un'intera giornata. Dopo un paio di ore, l'effetto-scudo si dimezza e perciò urge spalmarsi la crema di nuovo, anche se si resta all'ombra (la sabbia riflette più del 25 per cento delle radiazioni). E dopo aver conquistato un bel colore bronzato? Si dovrà sempre ricorrere alla crema (eventualmente riducendo l'SPF): l'abbronzatura è sì una schermatura naturale di autodifesa ma non così efficace quanto quella garantita dai filtri solari.

**6) Difendersi anche in acqua.** Esistono creme solari water resistant formulate per reggere all'azione dell'acqua in mare o in piscina. Tutelarsi durante il bagno è cruciale perché le radiazioni vengono amplificate dalla superficie marina, che funge da specchio riflettente. «Ma l'operazione di spal-



**I BAMBINI SONO DELICATISSIMI**  
È bene che i bimbi siano sempre protetti quando sono in spiaggia, con creme ad alto filtro, occhiali scuri e indumenti con tessuti anti-raggi UV.

marsi la crema andrà ripetuta anche quando si esce dall'acqua, perché il prodotto viene in parte rimosso asciugandosi o sciocandosi sotto la doccia».

**7) Ci vuole gradualità.** Dalle creme, però, non aspettiamoci miracoli. Non esistono solari capaci di assicurare una ferrea protezione totale. Per non correre rischi (ustioni ma anche, nel tempo, l'ombra di una degenerazione tumorale), è ottima norma abbronzarsi gradualmente, esponendosi al bagno solare magari per non oltre 30 minuti il primo giorno, per un'oretta il secondo e via via crescendo. Da evitare le fasce orarie più cocenti: fra le 12 e le 16.

**8) Quanta crema spalmare.** Le indicazioni ufficiali dicono che la quantità di crema da applicare è più o meno pari alle dimensioni di una pallina da golf: circa 30-35 grammi di prodotto sull'intero corpo. «Io dico invece: abbondate!», raccomanda la

dottressa Sadigh. «Dobbiamo crearci addosso uno strato protettivo efficace e omogeneo su tutta la cute, che copra anche naso, orecchie, labbra, zigomi, contorno occhi e dorso del piede. E prudenza con le cicatrici recenti: mai esporle al sole senza applicare uno schermo con SPF superiore a quello usato sulla pelle sana».

**9) I "super-indumenti".** L'abbigliamento può aiutare. Oltre ai canonici cappello con visiera, T-shirt e occhiali da sole con filtro, esistono magliette e costumi da bagno realizzati con tessuti anti-UV. La loro capacità schermante è misurata dall'Ultraviolet Protection Factor: un UPF "50+" offre una protezione eccellente. «Una scelta ideale per i bambini e tutti coloro che hanno pelle chiara».

**10) Il "dopo" conta.** Dopo la full immersion nei raggi solari, creme idratanti e latti doposole placano la pelle stressata. «Assumere integratori a base di carotenoidi, antiossidanti e vitamina D può contribuire a proteggerci dal danno ossidativo prodotto dagli UV». E bere acqua con costante regolarità nell'arco di tutta la giornata, ma anche frullati o centrifugati di frutta e verdura, è senz'altro un toccasana per ristorare la cute "cotta".

**Edoardo Rosati**

**ALTER BOOSTER SPF 50** di Purophi è molto concentrato: basta aggiungerne poche gocce nella propria crema per proteggere la pelle (48€).

Aiuta a mantenere brillanti i colori dei tatuaggi proteggendoli, Rilastil **SUN SYSTEM TATTOO SPF 50+** di Istituto Ganassini (24,90€).

Lenisce e idrata le zone arrossate, **IDÉAL SOLEIL BALSAMO SOS DOPOSOLE** di Vichy (21€).

Riduce il bruciore, anche alle pelli più delicate, **DERMOVITAMINA SCOTTATURE CREMA** di Pasquali (30 ml 8,50€; 150 ml, 14,80€).

È indicato per le scottature solari, **NEOVIDERM** di Istituto Ganassini (30 ml, 5,90€; 100 ml, 15,90€).

In caso di scottature o eritemi, **CALENDULA POMATA EUDERMICA BIO** di Bios Line (11,50€).