

# MammaMag



TRE FRATELLINI IN VISITA  
**ALL'ACQUARIO  
DI GENOVA**

**ALLEGRIA RESORT**  
TERME E LUSO A MISURA  
DI FAMIGLIA

**BICI E VELA:**  
LA MEGLIO VACANZA CON I FIGLI

**ESOGESTAZIONE**  
AD ALTO CONTATTO

**ACIDO FOLICO**  
FONDAMENTALE  
PRIMA DEL CONCEPIMENTO!!!

**NEUROSCIENZE**  
(E SUPERPOTERI)  
DELL'AMORE MATERNO

**I RAGGI DEL SOLE**  
FANNO BENE, MA...

**PROGETTO SCHIAFFO:**  
L'INIZIATIVA PER NON DIMENTICARE  
I BIMBI IN AUTO

**IO MAMMA**  
**AIUTO**  
**DEVO RIENTRARE**  
**AL LAVORO**

FREE PRESS

# I RAGGI DEL SOLE FANNO BENE, MA...



## Intervista al Dr. Mario Puviani

**C**i avviciniamo all'estate e si fanno sempre più frequenti le giornate di sole, caldo e intenso. Aspettando le vacanze, cerchiamo di capire come prendere il sole in modo giusto. Ne parla con noi il **Dr. Mario Puviani** (foto), direttore dell'Unità di Dermatologia e Chirurgia Dermatologica dell'Ospedale di Sassuolo.

### **Cosa provocano i raggi di sole sulla nostra pelle?**

Basta una parola per dirlo, "invecchiamento". Per parlare di invecchiamento della pelle, quando abbiamo di fronte una persona, noi dermatologi valutiamo se si tratta di invecchiamento determinato dal tempo o piuttosto dalla componente ambientale, ovvero dai raggi ultravioletti. Quando dobbiamo giudicare la pelle di una persona, la confrontiamo con la sua età. Possiamo trovarci di fronte a un invecchiamento corretto o a un invecchiamento esagerato rispetto all'età, causato magari dalla esposizione eccessiva a radiazioni ultraviolette che hanno accelerato il processo di invecchiamento. Anche in gravidanza l'aspetto della pelle cambia, è di frequente riscontro infatti un aumento delle lesioni pigmentate nell'ambito cutaneo delle future mamme, oltre a come ben noto la possibile comparsa di strie rubrae (o smagliature). L'aumento del numero e del volume o della pigmentazione delle lesioni pigmentate è un fatto solitamente fisiologico, ma in caso di dubbio, può essere comunque un motivo per una visita dermatologica. Questa risulta necessaria

sia durante la gravidanza che, finito lo stimolo ormonale della gravidanza, dopo tre o quattro mesi dal parto.

### **Quali sono le differenze visibili a occhio?**

L'invecchiamento è un processo naturale che viene, però, accelerato dalle radiazioni ultraviolette. L'invecchiamento naturale è chiamato crono invecchiamento ed è un invecchiamento determinato correttamente solo dal tempo, senza dare adito a discromie, presenti in chi subisce un foto invecchiamento. Le discromie sono un danno dovuto alle radiazioni e si tratta, molto semplicemente, dell'insorgenza sulla pelle di colori diversi, dal rosso al bruno, dal marrone al grigio e al blu. Si tratta di lesioni accessorie provocate dagli ultravioletti. I segni delle ustioni solari rimangono nel tempo. Il modo in cui ci esponiamo al sole da bambini, condiziona la nostra pelle per tutta la vita. Il danno provocato dal sole rimane perché la pelle ha memoria, ricorda come l'abbiamo trattata negli anni. Per quanto riguarda i bambini, infatti, è molto importante che vengano protetti sempre con protezioni solari molto alte, ovvero 50+ spf (sun protection factor).

### **Che armi ha la nostra pelle per difendersi dal sole?**

La nostra pelle ha un'arma che è la melanina, un filtro che costruisce quando ci esponiamo al sole e che impedisce alle radiazioni di passare. Le radiazioni ultraviolette, oltre a provocare il foto invecchiamento, provocano anche danni nel DNA delle cellule della pelle. Quando i nostri sistemi di riparazione non saranno più in grado di riparare

questi danni, ci può scappare l'errore che genera il tumore maligno della pelle. L'abbronzatura è, in realtà, per noi un fenomeno di difesa, il mondo occidentale ha trasformato questo fenomeno in un canone di bellezza.

### **Non tutti abbiamo la stessa melanina, giusto? Chi si abbronzava in fretta, chi no...**

La melanina è di due tipi: la eumelanina è quella più diffusa nella popolazione con pelle scura, la feomelanina è più diffusa nella popolazione con colori chiari. La combinazione percentuale tra questi due tipi dà il nostro fototipo, ovvero la nostra capacità di difenderci dai raggi del sole, di rispondere a un danno da radiazioni ultraviolette con l'abbronzatura. Attenzione, però, perché anche chi si abbronzava facilmente, non significa che non possa mai sviluppare un tumore della pelle. Il danno da radiazioni ultraviolette si accumula nel tempo, per cui, anche se siamo capaci di difenderci, c'è comunque un limite soggettivo oltrepassato il quale si può sviluppare la neoplasia cutanea.

### **Sempre meglio usare le protezioni solari?**

Sì, perché quando andiamo al sole, la nostra pelle inizia a costruire il filtro per difendersi, ma prima che questo filtro sia pronto siamo esposti agli UV. Ci sono anche persone che, avendo molta feomelanina ed essendo di fototipo chiaro, questa difesa non riescono proprio a costruirla. Magari cercano anche di abbronzarsi

ma riuscendoci, si arrossano per la infiammazione provocata sulla loro pelle. E proprio in questi casi il rischio di accumulare un danno che si tradurrà in neoplasia cutanea aumenta.

### **Quanto tempo ci vuole?**

E' un dato soggettivo, ma almeno otto o dieci giorni di sole progressivo ci vogliono. Anche a chi ha una pelle olivastra, per i primi giorni io prescriverei comunque una protezione solare, non massima ma media sì, intorno a 25/30. Per i bambini invece, come spiegato prima, non si deve mai usare una protezione solare inferiore a 50+, che è la massima disponibile, nonostante non sia una protezione totale (quella totale non esiste). Inoltre, se il bimbo trascorre un periodo di due settimane o più in una località di mare, si noterà un'abbronzatura che, come accennato prima, è un fenomeno di difesa della pelle, dovuto al fatto che le radiazioni ultraviolette penetrano in parte, nonostante l'uso di una protezione solare massima.

### **La crema solare serve davvero? Perché alcuni sostengono che occorre comunque ripararsi dai raggi, dannosi anche con la protezione...**

Le radiazioni ultraviolette hanno anche un'azione benefica, servono a costruire la vitamina D per la calcificazione delle ossa. Per costruire la vitamina D, si accumula nello strato adiposo e viene rilasciata gradualmente, è sufficiente mezz'ora al giorno a maniche e pantaloni corti durante l'estate. Mettersi al sole a mo' di lucertola, con la scusa della vitamina D, è sconsiderato e dannoso, e attenzione, non è sconsiderato solo per chi si espone ma anche per i famigliari. Mi spiego meglio, nella nostra pratica di ogni giorno si abbassa sempre di più l'età media di insorgenza di tumori della pelle, e il nostro disappunto è massimo quando a essere colpita è una giovane mamma, per ovi motivi, non si è irresponsabili solo verso se stessi! Se occorre, la vitamina D si può anche assumere con preparati farmacologici, mentre riparare a un danno fatto dal sole può essere molto complicato e doloroso, perché il danno può essere non solo di tipo estetico, ma diventare un danno tumorale.

**Dott Mario Puviani**

POLIAMB MEDICA PLUS

Viale dei Caduti in Guerra, 101 - 41121 Modena

