

I raggi del sole fanno bene, ma...

Il Dottor Mario Puviani, direttore di Dermatologia a Sassuolo, spiega cosa fare per evitare i danni dell'abbronzatura

Ci 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 dalle radiazioni ultraviolette che hanno accelerato il processo di invecchiamento.

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, condizionerà 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.

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 ra-



diazioni 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.

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, ci può essere comunque.

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. Ci sono anche persone che, avendo molta feomelanina ed essendo del fototipo 2, il tipo chiaro, questa difesa non riescono proprio a costruirla. Vanno al sole per abbronzarsi ma non ci riescono, diventano solo rossi, perché il sole provoca sulla loro pelle un'inflammatione. Per costruirsi una difesa ci vuole tempo, anche se si è del fototipo mediterraneo.

Quanto tempo ci vuole?

È un dato soggettivo, ma almeno otto o dieci giorni di sole progressivo ci vogliono. Anche a chi ha una pelle olivastria, per i primi giorni io prescrivo comunque una protezione solare, non massima ma media sì, intorno a 25/30.

La crema solare serve davvero? Perché alcuni sostengono che occorra 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 considerato e dannoso. 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.

Poliambulatorio MEDICA PLUS

centro diagnostico-terapeutico specializzato nella vostra salute e nel vostro benessere

- ANDROLOGIA
- ALLERGOLOGIA
- ASSISTENZA INFERMIERISTICA
- MEDICAZIONI FERITE DIFFICILI
- ANGIOLOGIA E CHIRURGIA VASCOLARE
- CARDIOLOGIA
- CHIRURGIA AMBULATORIALE
- CHIRURGIA MAXILLO-FACCIALE
- DERMATOLOGIA, VENEREOLOGIA
- DIETOLOGIA
- ECODIAGNOSTICA
- ECOGRAFIA INTERVENT. MUSCOLO SCHELETRICA
- ENDOCRINOLOGIA
- FISIATRIA
- FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE MANUALE E STRUMENTALE (ANCHE A DOMICILIO)
- FOTOTERAPIA
- GASTROENTEROLOGIA
- GINECOLOGIA OSTETRICA
- LASER TERAPIA
- MEDICINA ESTETICA
- MEDICINA INTERNA
- MEDICINA LEGALE
- NUTRIZIONE
- OCULISTICA
- ORTOPEDIA TRAUMATOLOGICA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- PODOLOGIA
- PROCTOLOGIA
- PSICOLOGIA CLINICA
- REUMATOLOGIA
- UROLOGIA E UROGINECOLOGIA

