

I raggi Ultra Violetti si dividono in tre sottotipi: gli Uv-A stimolano lo sviluppo della melanina; gli Uv-B provocano eritemi; gli Uv-C colpiscono in montagna



Tintarella di sole e Uv-B

Abbronzarsi è un dovere, ma è meglio vendere cara la pelle. In quali ore e per quanto tempo possiamo esporci senza troppi pericoli ai raggi. Il 13 per cento si scotta senza scurirsi, il 20 per cento non si scotta mai e il 67 per cento alla fine si abbronzano: da che parte state?

• Roberto Cestari

La tintarella e d'obbligo' dagli anni Sessanta abbronzarsi è un dovere. Pensare che cento anni prima le donne arrivavano a esporsi di notte ai raggi di luna (secondo una credenza popolare) per cercare di avere la pelle più bianca del latte.

In realtà il sole è fonte di vita. La sua azione sulla pelle è fondata mentalmente per attivare la vitamina D. Senza questa reazione si ha quella sindrome chiamata rachitismo.

Ma un'esposizione frequente e prolungata ai raggi del sole provoca seri problemi alla pelle. Vediamo come e perché.

I raggi del sole che arrivano fino a noi sono di diversi tipi:

1 - RAGGI INFRAROSSI

Hanno azione termica, cioè ci riscaldano.

2 - RAGGI VISIBILI

Ci danno la luce e contribuiscono a riscaldarci.

3 - RAGGI ULTRA VIOLETTI

(in sigla U.V.) Si dividono a loro volta, in tre sottotipi detti Uv-A, Uv-B e Uv-C.

Gli Uv-A stimolano la formazione di melanina, quel pigmento naturale che scurisce la nostra pelle quando la esponiamo al sole e in minor misura causano eritema (cioè ci arrossano e ci scottano). A lungo andare, però, provocano danni: fanno invecchiare la pelle.

Gli Uv-B provocano il cosiddetto eritema solare e, al contrario dei primi, in minor misura abbronzano.

Gli Uv-C vengono quasi tutti assorbiti dallo strato di ozono della nostra atmosfera (almeno finché ci sarà) e di solito non arrivano a noi. Possono però colpire se



andiamo in montagna. Causano eritema.

Cosa succede alla nostra pelle esposta al sole?

Dapprima c'è l'arrossamento, o eritema, causato per lo più dai raggi Uv-B. Poi viene stimolata la produzione di melanina (specie dai raggi Uv-A) e la pelle si scurisce proteggendosi. Così, se non stiamo attenti prima ci scottiamo e poi, dopo aver patito nascosti in camera o sotto l'ombrello, riusciamo ad abbronzarci.

Il problema non è finito qui. Infatti l'esposizione prolungata ai raggi del sole, anche una volta abbronzati, non è del tutto salutare. I raggi Uv-A la fanno invecchiare precocemente. È

un'osservazione facile da fare: basta guardare i volti pieni di rughe e segnati dal tempo dei pescatori (quelli di una volta intendo, oggi girano anche superpescatori con l'aria condizionata). Si formano molecole chiamate radicali liberi o anche Rots (Reactive oxygen toxic species). Sono altamente dannosi e responsabili dell'invecchiamento dei tessuti. Aumentano con l'età. Fanno perdere alla pelle elasticità, la rendono atrofica, rugosa. E con il tempo compaiono quelle macchie scure, specie sul volto e sulle mani, dette macchie senili.

La formazione di radicali liberi non è stimolata solo dal sole. Le radiazioni alcuni farmaci (certi antitumorali e banali analgesici), i pesticidi, alcuni additivi alimentari e

il fumo di tabacco sono tutti generatori di radicali liberi. Infine, anche gli stessi radicali liberi portano alla formazione di altri radicali liberi in un circolo vizioso.

Fino a che punto, allora, è opportuno esporsi al sole? E in che modo farlo? Ecco le regole.

1 - C'è chi il sole lo sopporta meglio di altri. A quale categoria appartenete? Secondo un famoso studio (Schultz) si possono distinguere, grosso modo, tre categorie di persone:
a) soggetti che non si scottano mai, sono circa il 20 per cento della popolazione;
b) soggetti che tendono prima ad arrossarsi o scottarsi e poi si abbronzano, sono circa il 67 per cento della popolazione;

c) soggetti che riescono solo a scottarsi o arrossarsi e non si scuriscono quasi per nulla, sono circa il 13 per cento della popolazione.

2 - Ma esporsi alle radiazioni solari nelle ore più calde? Sono ricche di raggi Uv-B, causano solo rossore e scottature e abbronzano ben poco. I raggi migliori sono quelli del mattino e della sera, ricchi di Uv-A.

3 - Visti i pericoli esposti sopra, bisognerà proteggersi dai raggi Uv-B finché non si è abbronzati e poi invece proteggersi dai raggi Uv-A per evitare che la nostra pelle invecchi precocemente.

4 - I tempi giusti di esposizione al sole sono illustrati nella tabella.

Giorno di esposizione	Soggetti sensibili		Soggetti normali		Grammi di prodotto su tutto il corpo
	Ora di esposizione	Durata	Ora di esposizione	Durata	
1 giorno	9-10 17-18	5-10' max	9-10 17-18	10-20' max	30-40
2 giorno	10-11 17-18	5-10' max	10-11 16-17	20-30' max	20-30
3 giorno	11-12 16-17	15-20' max	11-12 16-17	30-40' max	20-30
4° giorno	11-12 16-17	20-30' max	12-13 16-17	1h max	10-20
dal 5° in poi	ogni ora	30-40' max	ogni ora	a piacere	10

Abbronzanti, sceglieteli con criterio...

I prodotti cosiddetti "solari" in vendita nelle profumerie e in farmacia sono forse troppi (ne contiamo un centinaio addirittura). Come possiamo orientarci nella scelta? Iniziamo a distinguerli per categorie e vediamo come agiscono.

FILTRI SOLARI.

Servono nei primi giorni, proteggono dai raggi Uv-B e lasciano passare in gran parte gli Uv-A. Come abbiamo visto in precedenza, ognuno ha una pelle diversa, e chi si deve proteggere di più e chi meno. Per questo esistono filtri solari con diverse gradazioni di protezione.

Sui prodotti è indicato con un numero il "fattore" o "indice di protezione". Il numero (2, 4, 6, 8, ecc.) indica che, per un soggetto normale, quel preparato prolunga di 2, 4, 6, 8 volte il tempo di esposizione al sole, prima che ci si inizi a scottare. Più alto è il numero, più il filtro protegge. Chi si scotta facilmente, dovrà usare un filtro con un numero alto; viceversa chi si scotta poco.

Esiste, però, qualche problema interpretativo. Dato che alcune industrie hanno cambiato i valori dei numeri, ci sono prodotti che hanno protezione da 2 a 8 e a 16, alcuni che arrivano fino a 32 e oltre, altri ancora che riportano solo la scritta "alta", "media" e "bassa" protezione. Regolatevi sulla base della scala complessiva dei filtri della marca di solari che avete scelto.

Troverete in vendita decine di questi prodotti. Quale scegliere? Ecco alcune linee guida.

La Cee ha deciso che ci sono solo 67 sostanze ammesse nella composizione di questi preparati. Eventuali sostanze pericolose per la salute sono state così bandite. Purtroppo, però, secondo la attuale legge italiana i fabbricanti non sono tenuti a dichiarare sul prodotto la sua composizione. In linea di massima quindi le case che indicano la composizione del loro solare sono da preferire.

Vediamo ora quali sono le sostanze dannose.

I composti a base di bergamotto sono inutili per l'abbronzatura e dannosi per la pelle, anziché proteggerla, tendono a "cuocerla".

Anche l'ipericina può essere dannosa.

Il cocco irrita la pelle, non abbronzano e non protegge.

In genere vi è corrispondenza fra il costo del prodotto e la sua qualità. Quelli migliori hanno costi man mano più elevati. Alcuni prodotti a basso prezzo (anche se molto diffusi e pubblicizzati) sono proprio scadenti, ma attenzione: è inutile spendere cifre astronomiche.

Il pH ideale (indica il grado di acidità del prodotto) è 6,8. Va bene comunque se compreso fra 5 e 7. Spesso però non viene indicato sulla confezione. Di conseguenza, i solari che indicano sia il pH e la composizione sono ottimi. Almeno sapete cosa c'è dentro. Se avete un farmacista o una brava profumiera di fiducia, fatevi consigliare prima di fare il vostro acquisto.

SOSTANZE SCHERMANTI.

Bloccano tutte le radiazioni U.V. Danno protezione totale e usandole non ci si abbronzano per niente. Servono soprattutto

a chi va in alta montagna e si usano sulle parti più esposte (naso, fronte, orecchie).

DOPO SOLE.

Utilissimi per chi si espone molto ai raggi solari, altrimenti la pelle si secca. Quelli migliori contengono Nmf (fattore idratante naturale), glicerina e grassi idrofili, come i fosfolipidi. Devono reidratare la pelle e dare una sensazione di freschezza.

LE NOVITÀ DEL MERCATO.

Ci sono ora filtri solari che contengono melanina o che ne stimolano in qualche modo la produzione, filtri che resistono all'acqua, utili per chi fa lunghi bagni, e ne esiste un tipo sul quale la sabbia non si attacca. Ci sono, infine, filtri anti-allergie e anti-cellulite. Anche per loro valgono le cose dette fin qui.

Protezione a lungo termine.

Come difendersi dai radicali liberi e

dall'invecchiamento cutaneo?

Abbronzatevi ma non cercate di diventare pezzi di carbone.

Protegetevi con un po' di crema anche quando siete già abbronzati. Non usate, a quel punto, una crema abbronzante, ma una che protegga specialmente dagli Uv-A.

Ci sono sostanze che ostacolano la formazione dei radicali liberi. Sono le vitamine A, C, E, B1, B5, B6, l'amminoacido cisteina, il selenio e in misura minore, lo zinco.

Mangiate carote, olio di germe di cereali, patate, banane, albicocche, pasta, funghi e pesce. Tra le piante il chiodo di garofano e la betulla sono risultate essere quelle più efficaci contro i radicali liberi (potete utilizzare le tinture madri).

• R C