

GRAZIA

**COSTUMI
COMI
INTERNET
MI HA
CAMBIATO
LA VITA**

**SE NI
DISCUTI
QUANTO
CONTA IL
CARATTERE
NELLA
CARRIERA**

**SALUTE
PILLOLA:
D'AVVERO
E' UN
RISCHIO?**

**STORIE
'QUELLE
DOMANDE
CHE ODI
SENTIRMI
FARE''**

**SPECIALE COSTUMI
C'E' UN'IDEA PER
TUTTE**



3500 in Italia Euro 1
MONDADORI
settimanale n. 19 15/5/20



Dieci domande ad Antonino Di Pietro

specialista in dermatologia
di Milano

NEWS

Attenzione al sole di primavera: come abbronzarsi senza rischi

Ecco tutte le piccole e grandi strategie per raggiungere l'«obiettivo tintarella», in una stagione che può essere molto più pericolosa per la nostra pelle.

La stagione della tintarella è ricominciata. Ma attenzione: la potenza dei raggi primaverili non deve essere sottovalutata. Secondo gli esperti le peggiori scottature e quindi i maggiori danni cutanei si registrano proprio nel corso delle prime esposizioni. E' proprio di questi tempi, dunque, che seguire i consigli dei dermatologi risulta particolarmente importante. Come comportarsi, allora? Lo abbiamo chiesto al dottor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia di Milano.

1. Il sole primaverile è meno penetrante di quello estivo?

Sì, è vero, ma questo non significa che ci si possa esporre senza rischi. Anzi, è proprio adesso che è più facile incorrere nelle peggiori scottature.

2. Perché si rischia di più in primavera?

Dopo i mesi invernali, in cui non è stata esposta al sole, la nostra pelle è più povera di melanina. Cioè di quel pigmento che, respingendo e neutralizzando i raggi ultravioletti, la protegge naturalmente.

3. Prendere il sole per un solo weekend non è già una «protezione» verso i rischi maggiori? Dipende dalle «dosi». In genere chi trascorre pochi giorni al sole cerca di raggiungere i massimi risultati in poco tempo. E quindi di solito si sottopone a sedute fiume di tintarella.

4. Anche ora, dunque, è bene tenere alta la guardia?

Proprio così. Anche in questa stagione non bisogna esporsi nelle ore centrali

della giornata. E occorre utilizzare creme con fattori protettivi alti, visto che quanto più si è chiari tanto più è alta la probabilità di andare incontro a danni cutanei seri.

5. Che cosa si rischia?

I raggi UVA alterano le fibre elastiche della pelle e provocano danni al Dna delle cellule epiteliali, determinando invecchiamento cutaneo e aumento della probabilità di sviluppare tumori della pelle. I raggi UVB distruggono le fibre di collagene ed elastina assottigliando la pelle, diminuendone l'elasticità e la compattezza, e aumentando la disidratazione. Oggi però si comincia a dare importanza anche agli effetti negativi dei raggi infrarossi, la cui azione era stata finora sottovalutata.

6. Che cosa si è scoperto, invece?

I raggi infrarossi hanno un effetto termico e surriscaldano. Questo porta a una dilatazione dei vasi sanguigni e a un'alterazione del metabolismo delle cellule cutanee. Tutto questo significa invecchiamento precoce e rischio di sviluppare tumori.

7. Che cosa si può fare per proteggersi da questi raggi?

Le creme solari purtroppo non schermano dagli infrarossi, perché questi hanno la capacità di attraversare lo strato protettivo.

8. Come difendersi, allora?

La migliore difesa contro questi raggi è raffreddare la pelle bagnandosi spesso. E soprattutto, ripeto, evitare l'esposizione nelle ore centrali del giorno, quando il calore è maggiore.

9. Quali altre regole bisogna seguire per conquistare una tin-



I NUMERI DELL'ABBRONZATURA

«Crema protettiva? No, grazie». Una risposta azzardata. Secondo una recente ricerca Eurisko, sono 20 milioni gli italiani che ancora non usano filtri solari, e più di 6 milioni quelli che si sono scottati nell'ultimo anno. Eppure al richiamo della tintarella non sappiamo resistere: secondo questa indagine stare al sole è un piacere fisico (58%), ma anche psicologico (61%). Vedersi abbronzato piace al 61%, anche se i favori sono per un colorito non troppo scuro (33%).

tarella «assennata»?

E' importante proteggersi sempre, scegliendo il fattore di protezione indicato per il proprio tipo di pelle, rinnovare l'applicazione ogni ora o più spesso se si suda molto o ci si bagna. Ed evitare i prodotti che stimolano la produzione di melanina, soprattutto nelle carnagioni molto chiare.

10. Ma se ci si scotta lo stesso che cosa si deve fare?

La migliore soluzione è fare impacchi di acqua fredda e amido che ha proprietà sfiammanti, lenitive e astringenti.

Lia Damascelli