

Pelle e sole

Negli ultimi tempi è sempre più diffusa la consapevolezza che il sole danneggia la pelle e ne accelera il processo di invecchiamento. Tuttavia per molti la tintarella è un piacere irrinunciabile e, nonostante gli avvertimenti degli esperti, l'abitudine di prendere il sole indiscriminatamente rimane radicata soprattutto tra i giovani. L'abbronzatura sembra, erroneamente, dare l'idea del benessere e della salute; in realtà è un sistema di difesa che si scatena quando la nostra pelle viene esposta alle radiazioni solari e subisce un insulto.

Queste radiazioni, purtroppo, sopraggiungono sempre più abbondanti sulla terra perché vengono sempre meno filtrate; ed è per questo motivo che esporsi al sole negli ultimi anni sta diventando sempre più pericoloso.

Al sopraggiungere dell'estate, i dermatologi comunicano puntualmente, tramite i media, i rischi delle scottature solari, la relazione tra radiazioni e tumori della pelle, come l'esposizione agli ultravioletti induca il *photoaging*.

Nonostante ciò, a tutt'oggi, la popolazione non è sufficientemente sensibilizzata a tale problema e in particolare agli effetti pericolosi del sole sui bambini più piccoli.



A questo si aggiunge l'abitudine di "rinforzare" l'abbronzatura con le lampade solari che non fanno altro che peggiorare il danno tanto da spingere le autorità a proporre il divieto per i minorenni di sottoporsi ai raggi artificiali.

Eppure il rimedio c'è ed è semplice, da effettuarsi con pochi gesti: la **fotoprotezione!**

Se si insegna ai bambini ad attuarla fin da piccoli, cresceranno adulti consapevoli e abituati a difendersi per evitare le scottature solari.

Infatti ciascuno di noi possiede un **capitale solare** unico e diverso da individuo a individuo. Si tratta di quanto un soggetto possa resistere al sole senza che insorgano danni alle proprie cellule nel corso della sua esistenza: è una caratteristica determinata geneticamente e su cui certamente influisce il fototipo di appartenenza.

Una volta esaurito questo capitale, iniziano i danni per la pelle: quindi bisogna procedere preservandolo a lungo con creme protettive, occhiali e berretti per evitare le scottature.

Danni da fotoesposizione

Quando ci si espone al sole in modo errato e sconsiderato, i primi danni che si possono verificare vanno dal semplice arrossamento, alle scottature, all'eritema solare. Questi insulti si presentano nelle prime 72 ore circa di esposizione, le più delicate e quelle che a maggior ragione richiedono più cautela. Successivamente e più a lungo termine, si verificano danni più "pesanti" che vanno dal fotoinvecchiamento al melanoma. Queste patologie si osservano nei soggetti adulti e negli anziani che si sono esposti al sole per lunghi periodi e per motivi professionali (muratori, pescatori, agricoltori, ecc.).

Nel seguente elenco vengono indicati alcuni dei principali danni causati dalle esposizioni solari (sono disponibili sul libro):

- arrossamento, iperemia diffusa, ipercheratosi (cfr. pagg. 17-164);
- eritema solare (cfr. pag. 86);
- cloasma o melasma (cfr. pag. 115);
- invecchiamento fotoindotto (cfr. pag 160);

- aumento dei nevi (cfr. pag. 115);
- cheratosi attinica (cfr. pag. 138);
- epitelomi (cfr. pag. 142);
- spinoteliomi (cfr. pag. 143);
- melanoma (cfr. pag. 144);
- lentigo solare di cui parliamo di seguito.

La **lentigo solare** è un'alterazione del colore della cute per effetto dell'esposizione solare. Non va confusa con le efelidi o **lentigo simplex** che si manifestano fin dalla nascita in soggetti tipicamente fulvi a pelle chiara di fototipo 1. Questa lesione è una delle conseguenze dell'esposizione solare. Infatti, la localizzazione è prevalente sulle zone sempre fotoesposte come il volto e le mani o il décolleté. Si tratta di macchie di grandezza e misura variabile e di colore giallo-bruno. Possono comparire in più elementi di piccole dimensioni oppure come macchie piuttosto estese di forma rotondeggiante o ovale presenti come elemento unico.

Quando compaiono in età avanzata prendono il nome di **lentigo senili**. Le conosciamo più comunemente come macchie solari e possono costituire un vero e proprio problema estetico. Numerose clienti si rivolgono all'estetista per cercare di eliminare queste macchie e i rimedi che offre il mercato sono molti.



Anche i capelli soffrono

È inutile ricordare che la testa è la parte del corpo più esposta al sole. Ciò che ben pochi sanno è che le radiazioni ultraviolette danneggiano, oltre che la pelle, anche il bulbo e il fusto dei capelli. Non solo: bisogna anche sommare l'effetto del periodo di vacanza al mare o ai monti a quello che si subisce comunque in città, che è meno potente ma altrettanto dannoso.

Il danno al fusto è sicuramente secondario rispetto a quello del bulbo. Ognuno di noi avrà notato che il capello al sole schiarisce; questo che per molti è motivo di vanto, in realtà è il segno evidente di un danneggiamento subito.

I capelli più chiari (biondi, rossi) sono quelli più delicati perché contengono feomelanina, mentre quelli neri o castano scuro resistono meglio per l'abbondanza di eumelanina presente. I capelli tinti possono ingiallire e sbiadire, quelli ossigenati schiarirsi ulteriormente.

Per il fenomeno della fotossidazione, la cheratina, maggiormente presente nella cuticola, si disgrega e i capelli appaiono più sottili, sfibrati, disidratati, opachi, si spezzano





facilmente e aumentano le doppie punte.

Se queste problematiche sono puramente estetiche e risolvibili con adeguati trattamenti cosmetologici, i danni che possono intervenire nel bulbo creano maggiori problemi.

I tricologi sono ormai giunti alla conclusione che la tipica caduta dei capelli autunnale non sia altro che il risultato dell'insulto provocato dai raggi solari estivi. Questo fenomeno viene chiamato *telogen effluvium* e consiste in una abbondante caduta di capelli (più di 100 al giorno che è la perdita fisiologica) che si tro-

vano in fase *telogen*.

Il bulbo pilifero contiene una porzione di tessuto germinativo chiamato matrice del pelo nella papilla pilifera: qui sono presenti cellule in attiva proliferazione. Proprio queste cellule sono quelle maggiormente sensibili all'effetto degli UV che provocano danni al nucleo della cellula e morte cellulare, l'**apoptosi**, proprio come si osserva nelle cellule dell'epidermide.

Se la conseguenza più facilmente osservabile è la caduta autunnale, a lungo andare si può andare incontro ad alopecia.

Quando ci si espone al sole, pertanto, non è fondamentale usare schermi protettivi per la pelle, ma è anche indicato l'uso di copricapo e prodotti solari adatti ai capelli. In particolare sono utili formulazioni oleose in quanto si rivelano più durature.

Le lampade solari

Non basta considerare tutti i potenziali effetti dannosi del sole, bisogna sommare agli UV delle vacanze estive, quelli invernali assorbiti in città o quelli a cui ci esponiamo con le lampade solari. I solarium prevedono sedute di UV artificiali sotto forma di lettini o docce che inducono un'abbronzatura fittizia: infatti non si osserva una vera nuova sintesi di melanina, bensì una riattivazione temporanea di melanina già formata. Si ha pertanto l'illusione del benessere quando, invece, gli UVA lavorano in sordina per danneggiare le fibre del derma.

Si aggiunga a tutto ciò il fatto che non sempre, quando si desidera fare una lampada, vengono utilizzati i filtri solari, anzi si tende ad abusare di prodotti stimolanti l'abbronzatura.

Il risultato è che anni di lampade accelerano l'invecchiamento cutaneo il quale si manifesta improvviso e traditore quando i tessuti non reggono più lo stress ossidativo.

Per ottenere una tintarella artificiale che non danneggi la pelle è opportuno seguire semplici regole:

- evitare di fare sedute troppo ravvicinate;
- usare gli adeguati filtri protettivi;
- non superare il tempo consigliato di esposizione;
- evitare le scottature;
- non sottoporsi alla lampada se minorenni;
- riferire all'estetista preposta il proprio fototipo o se si stanno assumendo farmaci.

