



Società Italiana di Dermatologia
(SIDeMaST)

La libertà di stare all'aria aperta e al sole ci aiuta ad assaporare una sensazione di ritrovata normalità dopo un altro inverno trascorso in casa a causa della pandemia. Ma proprio per questo motivo la nostra pelle si è ulteriormente sensibilizzata e quindi va ben protetta con una esposizione graduale e creme da usare al mare, in montagna e in città. Lo affermano gli esperti della Società Italiana di Dermatologia e Malattie Sessualmente Trasmesse (SIDeMaST) che invitano al puntuale rispetto delle norme anti-Covid perché la pandemia non è stata affatto debellata: non a caso la SIDeMaST ha scelto, per il secondo anno consecutivo, di riunirsi in modalità virtuale in occasione del 95esimo congresso che si svolgerà su piattaforma web dal 13 al 16 ottobre



Roma, 2 agosto 2021 - Esporsi gradualmente e sempre ben protetti, applicare la crema ogni 2 ore, rinfrescare viso e corpo con acqua dolce dopo ogni immersione in mare, bere molto e proteggere i bambini non solo con le creme ma anche con tutine leggere con cui si può fare anche il bagno.

Sono solo alcuni dei consigli del vademecum, stilato dagli esperti SIDeMaST, la Società Italiana di

Dermatologia e Malattie Sessualmente Trasmesse per affrontare al meglio l'estate.

“Dopo un altro inverno trascorso in casa a causa della pandemia da SARS-CoV-2 siamo tutti molto stanchi - afferma la prof.ssa Ketty Peris, Presidente SIDeMaST - e assaporare la libertà di esporci al sole ci aiuta a scaricare il forte stress accumulato negli ultimi mesi. Ma questo non vuol dire ‘esporsi in modo scriteriato’: anzi, proprio perché siamo rimasti tanto tempo chiusi in casa, la nostra pelle è particolarmente sensibile e non dobbiamo traumatizzarla con scottature ed eritemi che sono ben noti fattori di rischio per lo sviluppo dei tumori cutanei. Per questo motivo, godiamoci le vacanze e proteggiamoci al mare, in montagna e in città, rispettando sempre le norme anti-Covid che devono continuare a guidarci”.



Prof.ssa Ketty Peris

“La pandemia purtroppo non è ancora alle nostre spalle e occorre fare ancora tanta attenzione: per questo motivo - aggiunge - anche quest’anno la SIDeMaST ha scelto di riunirsi di nuovo con modalità virtuale in occasione del 95esimo Congresso della Società dal 13 al 16 ottobre”.

Questo il vademecum degli esperti SIDeMaST in dieci mosse:

1. Dopo il lungo lockdown sole sì, ma sempre ben protetti.

Indispensabile esporsi gradualmente al sole e utilizzare un programma di fotoprotezione che comprenda gli schermi solari: oggi sono disponibili tante formulazioni anche in versione spray, molto facili da applicare. Importante inoltre usare indumenti adeguati, se necessario, come magliettine e cappelli. Da evitare l’esposizione nelle ore più calde, tra le 11.00 e le 15.00.

2. Impariamo a scegliere la protezione in base al nostro fototipo

Il fototipo I è caratteristico delle persone con capelli rossi, pelle bianca e molte lentiggini. Sono soggetti particolarmente esposti alle scottature e non si abbronzano mai: devono quindi proteggersi sempre con una protezione molto alta. Appartengono al fototipo II i soggetti con capelli biondi, occhi celesti o verdi e pelle bianca.

Queste persone si scottano sempre e si abbronzano lentamente e con difficoltà. Pertanto devono utilizzare sempre una protezione alta ma nel tempo possono assumere una abbronzatura ambrata. I fototipi III e IV sono quelli scuri di pelle, capelli castano scuro/nero, occhi marroni; non si scottano e si abbronzano facilmente. Per loro sarà sufficiente una protezione media da applicare regolarmente.

3. Quando riapplicare la protezione e come comportarsi se si hanno le macchie sul viso

La crema va applicata in media ogni 2 ore, ma anche dopo un bagno o una doccia prolungata e dopo aver sudato molto o aver fatto sport, perché anche se una crema è resistente all'acqua, in genere queste attività ne diminuiscono la capacità di protezione. Le macchie pigmentate sul viso purtroppo con il sole tendono sempre a peggiorare per cui occorre mettere sempre una protezione alta e possibilmente anche usare un cappello a larghe falde. Questa raccomandazione vale non solo al mare ma anche in città.

4. Niente cerotti né stick per i nei ma protezione uniforme per tutto il corpo

I nei non vanno protetti né con protezioni più alte (per esempio gli stick 50+), né con cerotti. La stessa protezione solare, media o alta, va applicata uniformemente su tutto il corpo compresi nei e cicatrici.

5. Rinfrescare il viso con acqua dolce o acque termali in spray

L'acqua di mare o il cloro delle piscine contribuiscono a disidratare la pelle; per questo motivo bisogna sciacquare il viso con acqua dolce o con acque termali in versione spray e applicare spesso creme idratanti.

6. Sole e acqua di mare non migliorano né peggiorano l'acne

Anche se l'abbronzatura ha come effetto quello di "mascherare" l'acne, di fatto sole e salsedine non sono molto utili per la cura dell'acne anche perché, non dimentichiamolo, tendono a disidratare la pelle. Per cui vale la regola generale: idratare la pelle ed esporsi gradualmente sempre ben protetti. Anche durante l'estate possono essere utilizzati prodotti specifici per curare l'acne, ma devono essere prescritti dal dermatologo.

7. Attenzione all'effetto "specchio" di acqua e sabbia che potenziano i raggi solari

L'acqua e la sabbia riflettono le radiazioni, che passano anche attraverso le nuvole. Dobbiamo tener conto di tutto questo quando ci esponiamo; anche con le nuvole dobbiamo usare le stesse precauzioni che utilizziamo al sole, ossia proteggerci, usare la crema e ri-applicarla.

8. Bere molto e mangiare frutta e verdura, ricche naturalmente d'acqua

Oltre a bere molto - indicativamente 2 litri al giorno - è bene mangiare tutti i tipi di verdura e frutta di stagione per una corretta alimentazione e idratazione non solo della pelle ma di tutto il corpo. Anche i reni ringrazieranno.

9. Le precauzioni da adottare per i bambini

I bambini appena nati non hanno sviluppato le capacità immunitarie di difendersi dal sole e quindi non devono essere portati al mare. Dopo il primo anno di vita è consigliabile che rimangano al sole solo nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, mai nelle ore centrali. Inoltre, per loro sono consigliate non solo le creme ma anche tutine con cui possono fare il bagno e giocare essendo comunque più protetti. Ormai questi indumenti sono prodotti con tecnologie avanzate e sono molto confortevoli da indossare. Dopo il bagno va sempre cambiato il costume o la tutina per evitare irritazioni, eritemi e dermatiti di vario tipo.

10. Attenzione agli eritemi e alle scottature

Quando compare un rossore intenso significa che abbiamo un'ustione di primo grado mentre la comparsa di bolle con acqua si configura come un'ustione di secondo grado. Bisogna sempre farsi consigliare dal pediatra o dal dermatologo su cosa fare. Gli schermi fisici a base di ossido di zinco sono molto protettivi ma scomodi da spalmare e poco gradevoli. Oggi esistono creme protettive che contengono in parte anche ossido di zinco ma insieme a diverse altre sostanze con azione protettiva che rendono il prodotto cosmeticamente più accettabile.