

*Il prof. Leonardo Celleno, dermatologo e presidente AIDECO, spiega i rischi e benefici del sole e offre una guida su quale protezione scegliere*



Roma, 25 maggio 2022 - Il detto dice “il sole bacia i belli”, ma bisogna stare molto attenti quando si decide di esporsi ai raggi del sole. L’arrivo dell’estate è sinonimo di abbronzatura, oltre che di mare e serate all’aperto, ma una bella abbronzatura esige, per la salvaguardia nostra salute, una protezione sicura ed efficace. Troppo spesso invece l’esposizione al sole viene fatta in modo sbagliato, sottovalutando gli effetti che i raggi solari possono avere sulla pelle. Il prof. Leonardo Celleno, dermatologo e presidente AIDECO (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia), spiega i benefici del sole e alcuni consigli pratici.

### **In città o in vacanza la protezione è d'obbligo**

Ma gli effetti del sole sulla pelle dipendono da noi e dal nostro comportamento. È ormai noto che bisogna osservare un comportamento corretto quando ci si espone al sole, e questo non soltanto quando ci si sottopone a veri e propri “bagni solari”, come in estate, ma durante tutto l’anno, con l’utilizzo quotidiano e costante, anche in città, di prodotti che abbiano un fattore di protezione solare (SPF) tale da proteggere la propria tipologia cutanea (fototipo).

Questa protezione è spesso ormai comune anche in molte creme anti-età e fondotinta, ma va considerato che la validità e l’efficacia protettiva è sempre da ricercarsi nella reale capacità di protezione nei

confronti del sole: un SPF troppo basso non è mai sufficiente.



*Prof. Leonardo Celleno*

“La pelle, infatti, soprattutto delle zone costantemente fotoesposte come quella del viso, delle mani e del décolleté è a rischio tutti i giorni, anche in città, e pertanto va protetta quotidianamente, attraverso l’uso di prodotti cosmetici con un adeguato fattore di SPF, contenenti filtri e schermi UV. Riguardo al viso, seppure l’uso della mascherina, da cui ancora dipendiamo, riduce la superficie del volto esposta ai raggi solari, la zona della fronte e del contorno occhi, molto delicata e sensibile, rimangono esposte e quindi vanno protette. La stessa regola vale anche per la pelle delle mani e del décolleté. Di conseguenza sarebbe opportuno proteggerle quotidianamente utilizzando prodotti specifici per queste zone, con un livello di protezione adeguato, in grado (tra l’altro) di ridurre la comparsa di rughe e macchie scure”, spiega il prof. Celleno.

“Maggiori accortezze devono essere prese quando l’esposizione al sole è prolungata e avviene in determinate condizioni, come in estate, al mare, o anche in montagna, laddove, oltre ad evitare l’esposizione al sole nelle ore più calde e ad utilizzare possibilmente cappelli, occhiali ed indumenti protettivi, si deve scegliere il solare più adeguato alle circostanze. Evitare infatti anche solo arrossamenti e scottature ripetute nel tempo è fondamentale per la riduzione di possibili gravi effetti sulla pelle a lungo termine”.

## **La scelta del solare**

I prodotti solari rappresentano uno dei più importanti compendi di protezione per la pelle. La definizione di solare, secondo quanto anche la normativa prevede, è: un qualunque “preparato” (crema, olio, gel, latte, spray) destinato ad essere posto in contatto con la pelle umana, al fine esclusivo o principale di proteggerla dai raggi UV assorbendoli, disperdendoli o mediante rifrazione.

Questi prodotti rappresentano dunque, la più importante arma di difesa per la pelle nei confronti del sole. Ma scegliere il solare più adatto alle proprie esigenze non sempre e non per tutti è così facile. “Il primo elemento da prendere in considerazione per orientarsi è conoscere il proprio fototipo, che dà una indicazione di come reagisce la pelle durante l’esposizione al sole.

Tra varie classificazioni per la definizione di diversi fototipi, la più comunemente utilizzata individua sei fototipi, stabiliti in base alle caratteristiche individuali (come la carnagione più o meno scura, il colore degli occhi e/o dei capelli) ed alla risposta della pelle dopo esposizione al sole. I soggetti che presentano un fototipo I, II e III tendono ad arrossarsi e scottarsi più facilmente e pertanto dovranno proteggersi utilizzando prodotti con fattore di protezione alto o molto alto.

Viceversa, chi è più scuro (fototipo IV, V e VI) e già abbronzato, può scegliere solari con SPF più bassi, anche se è importante proteggersi sempre e più volte nel corso dell’esposizione. La conoscenza del proprio fototipo è però ancora piuttosto scarsa, sarebbe quindi importante farsi aiutare dai professionisti di settore (dermatologo, cosmetologo, farmacista) per colmare questa lacuna e poter di conseguenza selezionare il corretto prodotto di protezione solare.

È raccomandabile iniziare con l’utilizzo di prodotti solari con protezione alta o molto alta (30/50+). Soltanto successivamente, dopo che si è già abbronzati, ovvero naturalmente più protetti dai danni delle radiazioni solari, è possibile valutare la possibilità di utilizzare un prodotto solare con un fattore di protezione più basso, tenendo sempre bene in mente però che, anche se l’abbronzatura è una risposta difensiva della pelle all’azione dei raggi ultravioletti, è necessario continuare con un comportamento “intelligente” spiega il presidente AIDECO.

### **“Water resistant” e “very water resistant”**

“Il termine corretto per definire i prodotti solari che hanno la capacità di resistere di più al contatto con l’acqua, non è “waterproof” ma “water resistant” oppure “very water resistant”. Questo per evitare fraintendimenti circa la loro capacità, sempre parziale, di proteggere la pelle dal sole - spiega Leonardo

Celleno - Anche in tal caso, per garantire una protezione solare efficace, sono richieste più applicazioni di prodotto nel corso della giornata. I termini utilizzati stanno a significare che il prodotto solare, secondo quanto testato in laboratorio e seguendo protocolli standard e riconosciuti a livello internazionale, consente con discreta efficacia di effettuare rispettivamente 2 bagni di 20 minuti se “water resistant” oppure 4 bagni da 20 minuti ciascuno se “very water resistant”.

## **Bambini e sole**

Nella primissima infanzia è importante evitare l’esposizione alla luce solare diretta. “La pelle del bambino è ancora immatura e meno protetta. Di conseguenza il sole può danneggiare le sue delicate strutture cutanee ancora più facilmente che nell’adulto e le cellule possono subire dei danni che si accumuleranno nel tempo per poi diventare un problema ancora più grande. Anche il numero di nei, tende ad aumentare se si prende troppo sole nell’infanzia”, spiega il prof. Celleno.

Prima dei 2 anni è opportuno evitare di esporre i bambini alla luce diretta del sole e proteggerli con indumenti adatti. Dopo i 2 anni, in maniera graduale, nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, è possibile esporli al sole, applicando però sempre la crema con un alto fattore di protezione. Soprattutto nei bambini, è importante riapplicare il prodotto più volte durante l’esposizione, almeno ogni due ore. È inoltre auspicabile far indossare loro un cappellino ed una t-shirt.

“La delicata pelle del bambino non va protetta dal sole utilizzando i solari per adulti. Bisogna scegliere prodotti a lui più adatti, prediligendo sempre un elevato fattore di protezione solare. Il prodotto deve essere facile da applicare per non infastidire troppo il bimbo durante la fase di utilizzo” raccomanda il dermatologo.

“Quando poi il bambino dovesse “scottarsi”, bisogna evitare ovviamente di esporlo nuovamente al sole nei giorni successivi. Per aiutare a ridurre l’eritema, applicare più volte durante il giorno creme lenitive doposole adatte alla sua pelle. Se la “scottatura” fosse importante, è necessario rivolgersi al dermatologo, il quale potrà decidere di ricorrere all’applicazione di una crema antinfiammatoria (cortisone) e/o antibiotica. A maggior ragione, qualora comparisse un’alterazione della temperatura corporea (febbre) è sempre consigliabile di rivolgersi al medico/pediatra” conclude il presidente AIDECO.