

Voglia di tintarella, ma attenzione alle sue regole

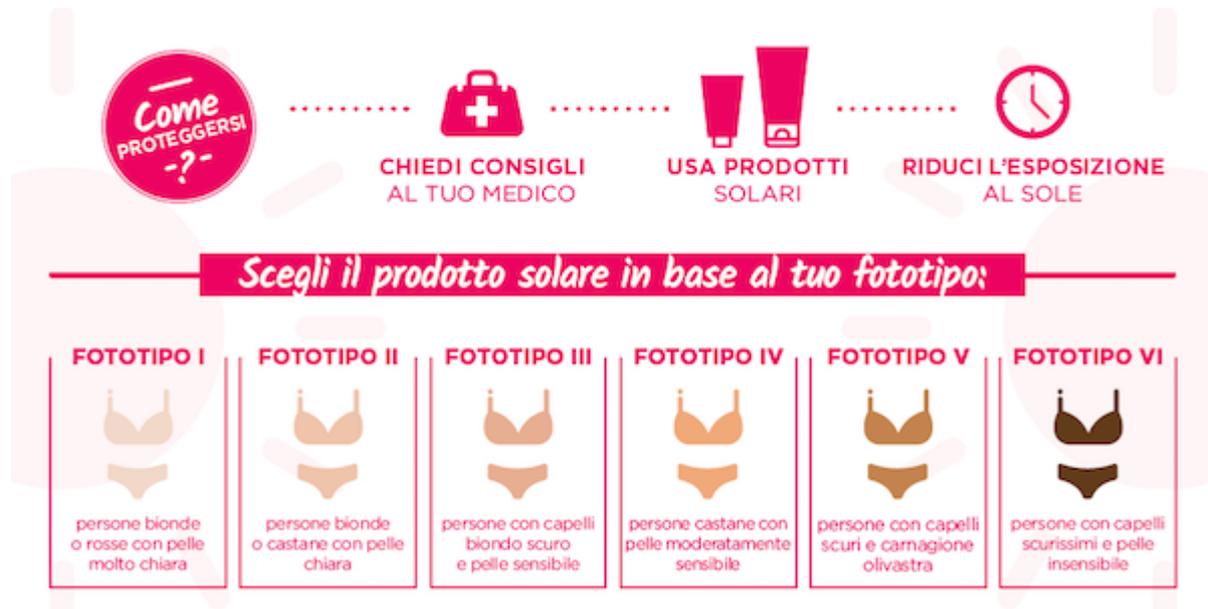
Pubblicato: Lunedì 2 Luglio 2018



«Il sole fa bene, tutti dovrebbero prenderlo. Ma con criterio: senza le dovute precauzioni si va incontro a problemi anche seri».

Le parole sono di **Renzo Stefanoni, dermatologo** del **Centro Polispecialistico Beccaria**, che ci aiuta nell'approccio alla bella stagione, amica della nostra pelle a patto di non sottovalutarla. «**Il segreto** – aggiunge – è semplice: **conoscere il proprio fototipo**, cioè le caratteristiche della propria pelle e le possibili reazioni all'esposizione solare».

I fototipi sono sei, classificati in base essenzialmente al colore della pelle e in parte ad altre caratteristiche abbinata (occhi, capelli). «I nordici hanno il fototipo più basso e al sole si scottano, senza abbronzarsi mai. Gli individui di pelle nera hanno il fototipo più alto e non soffrono i raggi solari. **Noi caucasici ci collochiamo a metà strada, nel fototipo 3 o 4:** la melanina presente abbronzia, ma va sostenuta da filtri adeguati, per esempio le creme solari».



La melanina è il caposaldo del meccanismo naturale della pelle: «È come un bonus iniziale di autodifesa che spendiamo man mano che ci esponiamo al sole. Alla lunga però **questa capacità di resistenza si riduce**: ecco perché capita di pensare “una volta stavo al sole tranquillamente, adesso invece...”».

Vanno sfatate alcune credenze errate: «Non è vero che sotto l’ombrellone o nelle giornate nuvolose si è al riparo. In acqua si ha un’incidenza maggiore delle radiazioni ultraviolette, e non è necessario rimettere la crema dopo il bagno perché un prodotto buono resiste». E «anche in città, nella vita quotidiana, prendiamo il sole. Perciò abbiamo zone del corpo più abituate, come il viso, le mani, il décolleté».

Che fare dunque?

«Il primo consiglio è **evitare di esporsi subito al sole a picco**: meglio sfruttare il mattino e la seconda parte del pomeriggio. Poi, con l’avanzare della colorazione, si può arrivare alle ore più calde». Quindi «**mettere una buona crema, adatta al proprio fototipo, al mattino, prima di andare in spiaggia**, per distribuirla meglio e darle il tempo di attivarsi. Ripetere la spalmatura durante la giornata è utile».

Ma quali sono i pericoli dell’esposizione solare per la pelle?

«Si va dalla **scottatura**, che è un’ustione e come tale va trattata, alla **cheratosi**, che è una **degenerazione pretumorale** e consiste in macchie arrossate, secche, squamanti, spesso dolenti. Si può arrivare ai **tumori da sole**, per le modalità estreme di esposizione. Poi ci sono **alterazioni estetiche come rughe e macchie solari**».

Le controindicazioni alla tintarella sono poche e ben mirate: «Deve stare molto attento chi ha avuto tumori e alcune rare malattie della pelle. E chi in passato ha avuto forti scottature sappia che quei punti possono rimanere deboli per molti anni».

E i bambini? «Sono più fragili e vanno tutelati: oltre alla crema, bene maglietta e cappellino. Ma **non negategli il sole**: è fondamentale per la vitamina D, che rinforza lo scheletro. Quindi fa bene a loro e anche agli anziani».

**Per maggiori approfondimenti:
Centro Polispecialistico Beccaria**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it