

VareseNews

Perché alcune persone fanno più fatica ad abbronzarsi di altre?

Pubblicato: Martedì 19 Maggio 2020



Perché alcune persone **si abbronzano** dopo appena venti minuti di esposizione mentre ce ne sono altre che **si scottano** o che restano dello stesso colorito? L'abbronzatura funziona molto diversamente da persona a persona e per capire cosa succede occorre comprendere meglio come funziona il processo di incolorimento della pelle esposta al sole. A ridosso dell'estate le persone sono solite preoccuparsi molto di avere un **colorito dorato e scuro** e perciò contattano il miglior **centro abbronzature** per far sparire il pallore di braccia, viso e gambe. Perché la pelle si abbronzata? Cosa succede quando la esponiamo ai raggi solari? Perché non siamo tutti uguali e da cosa dipende?

Come funziona l'abbronzatura?

L'abbronzatura non è altro che una **reazione di difesa dal sole** e, quindi, potremmo definirlo come un meccanismo di protezione naturale. Il nostro Pianeta, infatti, è continuamente inondato di radiazioni ultraviolette che generalmente sono divise in **UVA, UVB ed UVC**. Queste radiazioni hanno potenziali energetici e lunghezze d'onda differenti. Di tutti i raggi che colpiscono la nostra atmosfera solo una minima parte ci raggiunge e riguarda i raggi UVA ed UVB. Sono loro i responsabili dell'abbronzatura e questo processo si attiva grazie alla melanina. La pelle è **composta da melanociti** che sono cellule di sintesi della melanina, una sostanza che ci protegge dai raggi solari. È un pigmento che assorbe i raggi e li trasforma in calore **facendo scurire la pelle**.

Ma perché alcuni si abbronzano e altri si scottano?

Questo dipende dai quantitativi di **produzione di melanina** che può essere diversa da persona a persona per questioni quasi interamente genetiche. Chi ha una pelle più scura, generalmente produce maggiori quantità di melanina. Al contrario i soggetti a pelle molto chiara ne producono di meno e, quindi, quando la pelle entra in contatto con il sole la sintesi è minore e **si verifica la scottatura**. Per tutti, in ogni caso, la trasformazione dell'abbronzatura avviene dopo due o tre giorni dall'esposizione e l'effetto che vediamo **dopo una giornata di mare** non è altro che la secrezione di melanina presente già naturalmente nella nostra pelle. Per ovviare a questo problema converrebbe **contattare un solarium** e farsi consigliare il giusto set di trattamenti preparatori all'esposizione alla luce solare oltre a provare ad incrementare le quantità di melanina inserendo nell'alimentazione, senza esagerare, **vitamina A e C** con alimenti quali carote, albicocche, melone, peperone e pomodori. Ovviamente è meglio non improvvisare perché gli eccessi da vitamina A sono piuttosto spiacevoli. Anche nel caso si optasse per integratori al betacarotene è preferibile parlare con il proprio centro estetico di fiducia e farsi consigliare in base al **proprio personale tipo di pelle**.

Quindi perché le persone si scottano?

Come anticipato alcune persone possono produrre **minori quantità di melanina** per questioni genetiche. Questo problema riguarda i soggetti a pelle visivamente molto chiara, quasi pallida che prima di abbronzarsi, in genere, si scottano. La scottatura, tuttavia, è un rischio che tutti i tipi di pelle corrono perché quando i raggi UV raggiungono l'epidermide e non vi è sufficiente **presenza di melanina**, si verifica la cosiddetta apoptosi. Praticamente i raggi danneggiano il DNA delle cellule dell'epidermide e queste, naturalmente, si suicidano e dunque, muoiono. Quando si verifica l'apoptosi il flusso di sangue delle zone colpite va ad aumentare per correggere l'emergenza e, quindi, dopo qualche ora di esposizione diventiamo rossi. Quando la scottatura è più grave, inoltre, si verificano **dolorosissime ustioni** che provocano la formazione **di bolle d'acqua**. Anche questo è un sistema di protezione che serve a lenire le zone danneggiate e a far rientrare l'emergenza nel più breve tempo possibile. Dopotutto il nostro corpo è una macchina perfetta!

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it