



I RISCHI DELL'ABBRONZATURA

Con questo opuscolo, scritto dallo specialista dermatologo Dr. Roberto Castellengo, il servizio specialistico di prevenzione, diagnosi e terapia dermatologica del Poliambulatorio Polis risponde alle domande più importanti poste dai Pazienti riguardanti indicazioni pratiche sull'abbronzatura e sulle precauzioni da seguire per evitare le scottature solari.

“ I RISCHI DELL'ABBRONZATURA” è la denominazione del progetto di educazione sanitaria messa in campo dal servizio Dermatologia del Poliambulatorio Specialistico "Centro Diagnosi e Terapia" a cura dello specialista in Dermatologia dott. Roberto Castellengo. L'obiettivo è quello di **informare in modo corretto i pazienti sui rischi delle radiazioni solari, e sulle regole e procedure da rispettare per evitarli**, questa guida dermatologica sarà d'aiuto per per godere degli effetti benefici del sole, e proteggere la pelle da eventuali danni.

I nostri rapporti col sole dipendono da un'entità definita "fototipo", essa si caratterizza con il considerare il colore degli occhi, dei capelli e della pelle, e con il tener conto che durante un'esposizione al sole il soggetto tenda maggiormente a scottarsi oppure ad abbronzarsi.

FOTOTIPI

Fototipo 1 Cute bianchissima od avorio pallido (albini)	Si scottano sempre, non si abbronzano mai	Invecchiamento cutaneo precoce ed elevato	Rischio tumori cutanei molto alto
Fototipo 2 Cute latte e capelli rossi	Si scotta con facilità, non si abbronzano	Invecchiamento cutaneo precoce ed elevato	Rischio tumori cutanei alto
Fototipo 3 Carnagione chiara, capelli biondi, occhi chiari	Si scottano di frequente, si abbronzano in misura modesta	Invecchiamento cutaneo da moderato a elevato	Rischio tumori cutanei moderato
Fototipo 4 Castani con carnagione chiara	All'inizio si scottano, poi si abbronzano bene	Invecchiamento cutaneo moderato o scarso	Rischio tumori cutanei basso
Fototipo 5 Bruni con carnagione olivastria	Raramente si scotta, abbronzatura intensa	Invecchiamento cutaneo lento, graduale e scarso	Rischio tumori cutanei minimo
Fototipo 6 Neri africani	Scottature assenti	Invecchiamento cutaneo assai lento e minimo	Rischio tumori cutanei quasi nullo

REAZIONI A BREVE TERMINE ALL'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI

Le reazioni a breve termine all'esposizione alle radiazioni solari sono costituite da:

- ✓ il colpo di sole; esso si caratterizza come una scottatura causata da radiazioni invisibili all'occhio umano ma del tutto reali per la loro azione sulla cute, (la luce solare oltre alla componente visibile presenta una frazione invisibile suddivisa in ultravioletti UVA ed UVB, ed infrarossi detti IR); il colpo di sole e di lieve entità si esprime in un marcato arrossamento chiamato eritema che colpisce la cute fotoesposta che presenta dolore bruciore. La condizione più grave si distingue per la comparsa nella zona di pelle colpita di vescicole bolle spesso accompagnate da febbre.

- ✓ l'abbronzatura è una risposta naturale della pelle avente scopo protettivo; nelle opportune circostanze la cute elabora la melanina (pigmento di colore scuro) come difesa dalle radiazioni ultraviolette UVA ed UVB presenti nei raggi solari.

REAZIONI A LUNGO TERMINE ALL'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI

Le reazioni a lungo termine all'esposizione alle radiazioni solari comprendono:

- ✓ l'invecchiamento precoce della pelle; sulle sedi più frequentemente esposto al sole, viso, collo, nuca, dorso delle mani degli avambracci, fanno la loro comparsa macchie solari (lentigo attiniche), rughe, i fenomeni di assottigliamento della pelle la quale vede diminuire la sua compattezza ed elasticità.
- ✓ le macchie solari si configurano come chiazze di colore nettamente più scuro dell'epidermide circostante; esse si manifestano sulle sedi maggiormente colpite dalle radiazioni solari come il viso e le mani.
- ✓ l'aumentato rischio di tumori della pelle; è dimostrato scientificamente che una valida difesa dai raggi ultravioletti che abbia il suo esordio nell'infanzia per protrarsi lungo tutta la vita, induce una considerevole diminuzione del rischio di comparsa di tumori a carico della cute, e contrasta efficacemente nel breve e lungo periodo i fenomeni che conducono all'invecchiamento dell'epidermide e delle sue strutture sottostanti.

IL VOSTRO DERMATOLOGO

La diagnosi precoce delle formazioni delle formazioni precancerose oppure cancerose della pelle è una questione rilevante nell'ambito della salute della popolazione a cui il vostro dermatologo dedica la massima attenzione. Coerentemente con le varie situazioni il medico dermatologo ispeziona la vostra pelle per effettuare la diagnosi precoce di lesioni sospette; se avete qualche dubbio circa la comparsa di lesioni cutanee non abbiate timore a sottoporvi ad un consulto specialistico.

Il medico dermatologo provvede alla cura delle lesioni sospette con una terapia medica, oppure con l'effettuazione del prelievo di un piccolo frammento di pelle che verrà esaminato al microscopio (esame istologico), in alternativa si procederà con l'asportazione dell'intera lesione sospetta.

DOMANDE E RISPOSTE DAL VOSTRO DERMATOLOGO

- ✓ A cosa si riferisce il grado di protezione offerto da uno schermo solare? Il livello di protezione offerto da uno schermo solare espresso dal SPF (Sun Protection Factor) che indica il rapporto tra la quantità di energia emessa dalla frazione ultravioletta (UV) dei raggi solari necessaria per causare un arrossamento (chiamato eritema) minimo percettibile (MED, minima dose eritematogena) a carico della pelle protetta da filtro solare, e quella necessaria per provocare la stessa reazione su cute non protetta; da quanto sopra esposto si può notare come l'SPF (Fattore Protezione Solare secondo la terminologia italiana), sia in riferimento essenziale per guidare il consumatore nella valutazione dell'efficacia del prodotto. È importante ricordare che l'SPF valuta unicamente l'azione eritematogena ovvero l'arrossamento della pelle che dipende in modo principale dall'azione dei raggi UVB, mentre un valido protettore solare deve esercitare la sua funzione anche contro le radiazioni UVA. Ogni prodotto commercializzato per la protezione solare dovrebbe presentare due requisiti minimi; il primo è che esso dovrebbe salvaguardare dagli UVB con un fattore di protezione solare 6 (sei), ottenuto applicando una delle metodiche riconosciute dagli istituti scientifici internazionali di misura il controllo; il secondo che dovrebbe proteggere dagli UVA mezzo di un fattore di filtro dedicato quest'ultimo tipo di radiazioni pari ad un terzo del potere di protezione globalmente considerato. La descrizione dei parametri sopra riportati è quella che ha avuto il consenso delle strutture scientifiche internazionali che studiano l'azione del sole sulla pelle.

Si riporta seguente schema con il fattore di protezione corrispondente:

Categoria riportata	Fattore protezione solare sull'etichetta
Protezione bassa	6 - 10
Protezione media	15 - 20
Protezione alta	30 - 50
Protezione molto alta	50+

Per salvaguardare la salute pubblica i prodotti per la protezione solare in commercio dovrebbero recare la vertenza che nessun prodotto può proteggere al cento per cento; inoltre dovrebbe posta ben in evidenza la raccomandazione di applicare nuovamente il prodotto con una frequenza adatta al fine di mantenere il livello di protezione desiderato in particolare dopo il bagno, la doccia, dopo la traspirazione. Per attuare il livello indicato dal fattore di protezione solare il prodotto deve essere utilizzato in quantità pari a 35-36 g di latte o lozione per un adulto di media corporatura; applicare metà della dose consigliata riduce la protezione verso le radiazioni UVB-UVA di circa tre volte.

- ✓ L'uso di schermi solari, principali componenti dei fotoprotettori, impedisce del tutto l'abbronzatura? L'applicazione di prodotti adeguati per la protezione solare costituisce un efficace barriera contro l'azione nociva delle radiazioni UVA-UVB senza tuttavia annullare il

processo di abbronzatura; nel breve volgere di alcuni giorni una graduale esposizione al sole sarà in grado di donarvi una piacevole abbronzatura.

- ✓ Possiamo esporsi al sole senza l'uso di schermi solari una volta ottenuta l'abbronzatura? Non bisogna dimenticare che il processo di abbronzatura non neutralizza del tutto l'azione dei raggi UVA, essi a lungo termine possono essere responsabili di tumori della pelle. Non bisogna dimenticare che alcuni prodotti definiti come "autoabbronzanti" conferiscono alla cute un colorito del tutto artificiale senza intervento della melanina, questo significa che la pelle non dispone di nessuna difesa contro l'azione nociva del sole, e quindi necessita ugualmente di uno schermo solare adatto.
- ✓ La presenza di nuvole impedisce l'abbronzatura? Una coltre di nubi col lascia filtrare fino al 90-95% dei raggi solari; non dimenticate di usare il vostro foto protettore anche in tale evenienza.
- ✓ È possibile ottenere l'abbronzatura sotto l'ombrellone? I raggi ultravioletti possono giungere a contatto con la pelle in modo indiretto poiché sono riflessi dagli oggetti e dalle superfici circostanti, sotto l'ombrellone la cute riceve circa la metà delle radiazioni solari; non bisogna quindi cessare di utilizzare il filtro solare adatto al proprio fototipo.
- ✓ Gli schermi solari ad alta protezione utilizzati per i bambini e l'uso di indumenti ostacolano la sintesi della vitamina D? Per la sintesi della vitamina D non è indispensabile l'esposizione diretta alle radiazioni solari; è sufficiente con la ristretta area di pelle di alcuni centimetri quadrati sia colpita dal sole per dare luogo alla sintesi della vitamina D.
- ✓ Radiazioni solari e pillola contraccettiva danno luogo reazioni negative per la pelle? I trattamenti contraccettivi di tipo estro progestinico, comunemente noti come "La pillola", e le terapie ormonali sostitutive quando associate all'esposizione ai raggi solari possono provocare in alcune donne la comparsa di una sorta di maschera bruna sul viso molto difficile da eliminare; è opportuno utilizzare schermi solari a protezione alta o molto alta, e rivolgersi al vostro dermatologo al primo comparire di una pigmentazione anomala sul volto.
- ✓ È possibile esporsi normalmente al sole in gravidanza? È altamente consigliabile evitare i raggi ultravioletti in gravidanza, in quanto carico della pelle del viso, a volte può comparire una colorazione di colore scuro detta "maschera gravidica" molto difficile da curare.

- ✓ L'esposizione al sole una cura risolutiva per l'acne? La risposta negativa in quanto anche se possano comparire iniziali attenuazioni, un'esposizione al sole ripetute prolungata in genere causa dei fenomeni di peggioramento dell'acne.

- ✓ In quale orario bisogna evitare di esporsi al sole? Evitare l'esposizione al sole tra le ore 11.30 e le 16.00, applicare schermi solari coerenti con il proprio fototipo ogni tre ore circa; opportuno indossare occhiali da sole ed indumenti adatti (cappello, ecc.).

La finalità di questa guida dermatologica è quella di imparare ad evitare abitudini od atteggiamenti sbagliati e pericolosi per la salute della vostra pelle; solo la conoscenza dei rischi reali può evitare di timori irrazionali ed ingiustificati e permettere di godere con serenità le vacanze e l'abbronzatura.

Redatto dal Dermatologo Dott. Roberto Castellengo

POLIAMBULATORIO POLIS

Via Capriolo 18 – 10139 Torino

Tel. 011337685– Cell.3208183929

castellengo.roberto@tiscali.it