



UNC
CONSUMATORI.IT

Abbronzatura senza danni

30 Giugno 2020



Scegliere il **solare giusto** è fondamentale per una corretta esposizione al sole che, è bene non dimenticarlo, è anche un alleato della salute: aumenta la serotonina e, quindi, migliora l'umore; contribuisce a curare le contratture muscolari; aiuta la soluzione di malattie quali la psoriasi; è fondamentale la produzione di vitamina D.

Insomma, **se dosato con cura, il sole rappresenta una “medicina naturale”** di principale importanza per il mantenimento di un buono stato di salute. L'esposizione continua e non schermata, invece, può provocare gravi danni e per questo l'industria cosmetica studia **creme solari in grado di consentire di prendere la “tintarella” nella massima sicurezza**. Ma come fare a scegliere quello adatto a noi? Il progresso fortunatamente ha messo a nostra disposizione prodotti praticamente per ogni tipo di esigenza, come quelle per i bambini. Profumerie, farmacie, supermercati e tabaccherie hanno gli scaffali pieni di creme solari dal *packaging* accattivante: l'importante è non farsi ingannare dalle apparenze e imparare a **studiare le etichette** per conoscere il valore di protezione più adatto alla propria pelle.

I raggi Uva e Uvb

Secondo i nostri esperti, la prima cosa da fare è accertarsi che il solare protegga sia dai raggi UVA -che sono la causa di reazioni allergiche e i responsabili dell'insorgenza prematura di rughe e, a lungo andare, di processi neoplastici- sia da quelli UVB, che sono responsabili di eritemi e scottature e possono danneggiare la pelle anche in modo permanente. Nel 2006 la "Raccomandazione sull'efficacia dei prodotti per la protezione solare e sulle relative indicazioni", emanata dalla Commissione Europea, ha stabilito che i prodotti solari debbano proteggere sia dai raggi UVB che da quelli UVA. I prodotti che rispettano tale raccomandazione sono facilmente identificabili, perché riportano in etichetta il simbolo di un cerchio con la sigla UVA. Inoltre, la Raccomandazione indica che la protezione dai raggi UVA deve essere almeno pari ad 1/3 di quella UVB e non possono essere usate (in etichetta, sulla confezione o sul contenitore) diciture come "schermo totale" o "protezione totale", che lasciano presupporre una protezione del 100% dai raggi UV, oppure "prevenzione per tutto il giorno", che fanno pensare che non sia necessario riapplicare il prodotto.

Il valore SPF

Un altro elemento fondamentale che bisogna considerare nel momento in cui si sceglie un solare è il cosiddetto SPF (Sun Protection Factor) che misura la capacità protettiva del prodotto verso i raggi UVB. Il fattore di protezione è molto importante: quanto più è alto, tanto maggiore sarà la quantità di raggi ultravioletti necessaria per indurre un eritema sulla pelle protetta. Utilizzare un prodotto con "SPF 30" vuol dire ridurre di circa 30 volte il rischio di sviluppare un eritema. Più è elevato l'SPF, maggiore è la percentuale di raggi solari filtrata e la protezione garantita alla pelle. Per saper scegliere il fattore di protezione adatto, bisogna conoscere proprio fototipo. Ma che cos'è il fototipo?

Che foto tipo sei?

Il fototipo è la propria carta d'identità cutanea, che rivela la risposta della pelle ai raggi solari in base a determinate caratteristiche fisiche, come il colore della pelle e dei capelli (vedi immagine). Il termine è riferito a ciascuna delle categorie - classificate in successione numerica da 1 a 6 - in cui può essere divisa la popolazione umana in base alla pigmentazione della pelle e alla reattività ai raggi solari. Più il fototipo è basso più il fattore di protezione deve essere alto. Il fototipo di una persona è lo stesso in tutto il corpo, quindi si può utilizzare lo stesso prodotto per proteggere ogni zona esposta al sole. Tuttavia, bisogna considerare che le aree più nascoste, che non sono abitualmente esposte al sole, sono più delicate: per questo è consigliabile utilizzare cosmetici con un fattore di protezione solare maggiore per le zone più sensibili.

Le malattie della pelle

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità sono nove le malattie che la letteratura scientifica correla all'esposizione delle radiazioni ultraviolette: melanoma cutaneo, carcinoma squamoso della pelle, carcinoma basocellulare (basalioma), carcinoma squamoso della cornea, cheratosi, scottature, cataratta corticale, pterigio, riattivazione dell'herpes labiale. Proteggersi è dunque fondamentale per limitare al minimo i danni del sole e potenziare, invece, i suoi preziosi effetti positivi. Le creme solari sono uno strumento estremamente utile, purché si sappia quali scegliere e come utilizzarle.

Le buone regole per esporsi al sole

Come accennato, i prodotti solari sono uno strumento indispensabile per proteggersi dai rischi del cancro della pelle, per evitare arrossamenti ed eritemi e per prevenire il fotoinvecchiamento, ma ciò non vuol dire che siano pozioni magiche. Per questo i dermatologi suggeriscono di non esporsi ai raggi solari nelle ore più calde (soprattutto i bambini e gli anziani non dovrebbero stare al sole tra le 11 e le 17), di spalmare la crema almeno mezzora prima di andare in spiaggia, di prendere il sole gradualmente e di utilizzare il cappello.

Tuttavia, tali precauzioni non possono sostituire il corretto impiego della crema solare: anche chi sta all'ombra deve usarla, in quanto i raggi penetrano attraverso ombrelloni e finestrini. Pensate che quando il cielo è coperto il 90% dei raggi ultravioletti riesce ad attraversare le nuvole. Ecco perché le creme vanno sempre applicate, indipendentemente dalle condizioni atmosferiche. E' importante ricordare che l'intensità dei raggi è influenzata dalla presenza di superfici riflettenti (come acqua, neve e sabbia), che possono concentrare la radiazione solare fino all'80% (effetto lente). Per questo è imperativo utilizzare la crema anche prima di fare il bagno e dopo. Soprattutto per quanto riguarda i bambini, è consigliabile usare prodotti con un fattore di protezione solare molto alto, mentre i neonati dovrebbero evitare completamente l'esposizione al sole.

Infine, ricordate che è meglio astenersi dall'utilizzo di un prodotto che si sospetta abbia superato la durata minima, non chiuso adeguatamente o mal conservato. Fattori ambientali esterni potrebbero infatti alterarne la stabilità. Comunque, è opportuno controllare la data di durata minima e il simbolo del PAO (Period After Opening), cioè il periodo dopo l'apertura (in mesi) entro il quale il cosmetico aperto può essere ancora utilizzato in sicurezza.

Autore: Agostino Macrì

Data: 9 luglio 2019

Aggiornamento: 30 giugno 2020