

Il Sole fa bene alla pelle?

Il sole è indispensabile alla vita ed è un alleato della nostra salute. È l'uso che ne facciamo a renderlo prezioso o dannoso per la pelle. Come accade per molti altri doni della natura, anche con il sole occorre moderazione, buonsenso e rispetto per i limiti della biologia cutanea.

Il sole non è cambiato né tantomeno è "malato", come a volte sentiamo dire. Se non fosse per il sole ci saremmo già estinti, anzi, probabilmente non saremmo mai nati.

Recenti studi condotti alle nostre latitudini hanno confermato che l'irradianza dell'ultravioletto solare al suolo non è molto cambiata negli ultimi anni. Invece a cambiare radicalmente sono state le nostre abitudini di esposizione.

Negli anni passati si trascorrevano molto più tempo al sole, ma si dava anche maggiore possibilità alla pelle di produrre un'adeguata quantità di melanina.

Oggi, dopo un anno di ufficio, si passa in maniera brusca a qualche breve vacanza di sole "last minute" dalla quale non si può certo tornare non abbronzati. Nei casi limite non si dà nemmeno il tempo alla pelle di riadattare le sue difese.

La produzione di melanina richiede infatti qualche giorno. L'esposizione al sole regola i ritmi circadiani degli esseri viventi attraverso la produzione di neuroormoni e neurotrasmettitori, tra cui la serotonina, una sorta di antidepressivo naturale. Il sole ha un ruolo benefico sia sulle difese immunitarie (azione immunomodulante), sia sull'infiammazione (azione antinfiammatoria).

Una fisiologica esposizione al sole contribuisce anche al tono dell'umore attraverso la produzione di endorfine,

sostanze naturali che il corpo produce per fronteggiare non solo il dolore fisico, ma anche quello che legato a stress, ansia e depressione.

Alle nostre latitudini, una corretta esposizione al sole permette alla pelle, in tutti i periodi dell'anno, di produrre la quantità necessaria di vitamina D.

La vitamina D è un pro ormone naturale simile al cortisone.

Tra le sue tante funzioni vi è quella di regolare il metabolismo del calcio e del fosforo.

Quasi tutte le cellule del nostro corpo possiedono recettori per tale vitamina, indice della grande importanza che riveste nella regolazione cellulare.

Ogni cellula cutanea possiede milioni di recettori per la vitamina D, in quanto anche la cute è un importante target di questo ormone naturale.

Durante le ore diurne, infatti, la pelle fabbrica vitamina D non solo per il resto del corpo ma anche per se stessa. Alcune frequenti manifestazioni cutanee (per esempio acne, dermatite seborroica, psoriasi, dermatite atopica) migliorano con l'esposizione al sole grazie anche alla

maggior quantità di vitamina D a disposizione dei tessuti cutanei.

A livello del DNA questa sostanza dalle mille virtù è in grado di regolare l'attività di almeno 3000 geni, rappresentando così uno degli esempi più elementari di epigenetica (regolazione del DNA a seconda delle variazioni ambientali).

Il corpo umano produce sempre meno vitamina D anche a causa del cambio generazionale di abitudini. Stiamo purtroppo sostituendo persino il piacere di una passeggiata nel parco con la luce artificiale dei centri commerciali.

Molte attività ludiche che un tempo si svolgevano all'aperto, oggi si tengono al chiuso. Un periodo drammatico come quello del lockdown, determinò in alcune persone una tale carenza di vitamina D, da doverla supportare con gli integratori.

Non è dunque il sole che occorre evitare, ma le scottature solari, che predispongono a problemi cutanei di una certa importanza, tra cui eritema solare, cheratosi attiniche, basalioma, spinalioma e melanoma.

Curiosità

Neo o melanoma? Come distinguerli? I nei o nevi, sono piccole macchie sulla pelle che si originano da un accumulo di melanociti, cellule che producono la melanina. Ne esistono una grande varietà e nella maggior parte dei casi sono innocui, ma bisogna prestare attenzione e sottoporsi a controlli periodici perché dai nei può avere origine un tipo di tumore della pelle chiamato melanoma.

Per distinguere un neo da un melanoma si consiglia di seguire la regola dell'ABCDE:

A, come asimmetria: i nei sono simmetrici mentre il melanoma presenta una metà più grande dell'altra.

B, come bordo: i bordi di un neo sono regolari, quelli di un melanoma frastagliati.

C, come colore: i nei hanno un colore unico e uniforme, mentre il melanoma può avere più colori.

D, come dimensioni: i nei crescono fino a un diametro di 6 mm, i melanomi di solito sono superiori ai 6 mm.

E, come evoluzione: la rapida crescita di un qualunque neo o macchia pigmentata deve destare sospetto.

Altri segnali di allarme sono il sanguinamento o il prurito di un neo oppure la comparsa di un nodulo o di un'area arrossata intorno a esso.