

# Esposizione al sole e fotoprotezione

## Le creme solari di nuova generazione sono trasparenti ed ecologiche

**Una buona fotoprotezione serve a proteggere la pelle dai danni di un'eccessiva esposizione alle radiazioni.**

In estate è importante limitare le esposizioni nelle ore centrali della giornata (es. dalle 11 alle 15) e indossare cappello, occhiali da sole e maglietta, soprattutto in età pediatrica.

L'irradianza dell'ultravioletto solare misurata al suolo, non è variata molto negli ultimi anni. Quelle che invece sono drasticamente cambiate, sono le nostre abitudini di esposizione al sole.

Negli anni '80, le vacanze estive della famiglia media, duravano anche 2 mesi. Nella nuova era della globalizzazione, quasi tutte le attività commerciali sono aperte tutto l'anno e la vacanza si riduce a quei famosi "7 giorni all inclusive".

Non essendo ancora la pelle pronta a ricevere un tale carico di ultravioletti, ci si scotta, attribuendo la causa ad un sole malato piuttosto che ad un cambio generazionale di usi e costumi.

Sono convinto che alla base di molte fotodermatosi vi sia un fenomeno di discordanza evolutiva tra il nostro genoma e le "nuove" cattive abitudini. In questi ultimi 40 anni si è venuto a creare un profondo gap, tra le nostre abitudini attuali (tintarella a tutti i costi) e il mondo per cui eravamo programmati da un punto di vista evolutivo.

In questi ultimi anni le nostre abitudini di esposizione ai raggi UV (es. lettini solari, solarium, vacanze invernali al sole senza adeguata preparazione, ispirazione a nuovi modelli mediatici, etc) sono cambiate troppo in fretta, rispetto alla capacità adattativa del nostro DNA.

Negli anni in cui trascorrevamo più tempo all'aperto, vi erano meno problemi di pelle legati al sole.

Oggi osserviamo che nonostante i passi avanti della ricerca in tema di prevenzione (es. lampade UV vietate ai minori, dermatoscopia, fotoprotezione, etc), alcune malattie in qualche modo legate al sole (es. melanoma) continuano ad aumentare sotto gli occhi di tutti.

Nel sud Italia, l'irradianza UVB al suolo raggiunge il picco massimo non ad agosto (mese più caldo dell'anno), ma a metà giugno, quando i sistemi di fotoprotezione naturale della pelle non sono ancora al top, dopo un anno di ufficio, casa o scuola.

Una produzione efficace di melanina si verifica dopo almeno 24-48 ore dall'esposizione e pertanto bisogna stare attenti soprattutto alle prime esposizioni, quando la pelle non è ancora sufficientemente preparata a ricevere tanto sole.

Al momento del controllo periodico dei nei, il dermatologo fornirà al paziente dei consigli personalizzati sulle modalità di esposizione al sole, in base a fototipo (es. predisposizione alle scottature, capacità di pigmentare), fascia di età, assunzione di farmaci e presenza di patologie fotomediate o fotoaggravate.

Le buone regole di fotoprotezione valgono sia per gli individui di carnagione chiara (rischio scottatura) che per coloro che si abbronzano bene (es. rischio cloasma per alcune donne, per chi assume farmaci o effettua trattamenti estetici).

Alcune creme contengono sia filtri chimici (sostanze in grado di assorbire la banda dell'ultravioletto che si desidera bloccare e convertirla in energia termica), che filtri fisici (minerali in grado di riflettere i raggi UV).

I solari di ultima generazione sono quasi trasparenti, consentono una buona pigmentazione e possono contenere rimedi idratanti, opacizzanti, vasoprotettori, seborregolatori o schiarenti a seconda delle necessità del paziente.

Alcune protezioni solari di vecchia generazione, contenevano sostanze potenzialmente sensibilizzanti (es. nichel, parabeni, profumi, etc) o inquinanti per l'ambiente (es. petrolati, siliconi, acrilati e paraffine).

Una buona protezione solare, a parità di fattore di protezione, dovrebbe essere il più possibile dermocompatibile (assenza di sostanze sensibilizzanti), ecocompatibile (assenza di agenti inquinanti) e cruelty free (non testata su animali).