

**Il sondaggio**  
**Gli italiani lo sanno**

Italiani, gente informata: almeno per quanto riguarda i tumori della pelle e le loro cause. Una ricerca Doxapharma, condotta su 1500 persone e pubblicata

sul *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, mostra che il 64% di un campione di italiani intervistati ha indicato tra i principali fattori di rischio la scorretta esposizione al sole. Non solo: la maggioranza del campione (57%)

controlla i nei almeno una volta l'anno. «Bene, ma non basta: servono campagne sui rischi legati ai raggi Uv che raggiungano tutta la popolazione», dice Piergiacomo Calzavara Pinton, dermatologo e presidente della società scientifica Sidemast..

**Fototipo I**

CAPELLI	Biondi/rossi
PELLE	Molto chiara
OCCHI	Chiari

UV	1/3	4/6	7/9	10+
*SPF	15	30	50	50+

**Fototipo II**

CAPELLI	Biondi/castani
PELLE	Chiara
OCCHI	Chiari/scuri

UV	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	12	25	40	50

**Fototipo III**

CAPELLI	Castani
PELLE	Bruno-chiara
OCCHI	Scuri

UV	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	9	15	30	50

**Fototipo IV**

CAPELLI	Castani/neri
PELLE	Olivastra
OCCHI	Scuri

UV	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	6	12	20	30

**Fototipo V**

CAPELLI	Neri
PELLE	Scura
OCCHI	Scuri

UV	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	-	10	15	20

Anticipo d'estate

## Regole d'oro per godersi il solleone

di ELISA MANACORDA

Esiste davvero il "waterproof"? Quanta crema bisogna spalmare? Come scegliere tra stick e gel? Le bufale da spiaggia rischiano di rovinarci la pelle. Ecco i consigli

**F**anno bene all'umore perché promuovono la produzione di serotonina; alle ossa perché stimolano la sintesi della vitamina D; e al sistema immunitario. Ma possono fare male alla pelle, provocando danni irreparabili al Dna cellulare e aumentando il rischio di tumori cutanei. Sono i raggi del sole: come esporsi?

Ecco un vademecum coi suggerimenti di Giovanni Leone, responsabile del Centro per la cura delle fotodermatosi dell'Istituto San Galliano di Roma.

**1. Quale protezione usare?**

La Ue ha bandito la dicitura "schermo totale" sui prodotti fotoprotettivi, considerata ingannevole. Dunque i solari si dividono oggi in quattro grandi categorie: a protezione bassa (6 e 10), media (15, 20 e 25), alta (30, 40 e 50), e molto alta (50+).

La scritta Spf (Sun Protection Factor) indica la capacità del prodotto di proteggere dagli Uvb. La protezione va scelta in base alle caratteristiche del fototipo di appartenenza. Molto alta (con l'ausilio di vestiti schermanti e cappelli) per i fototipi 1 e 2, alta e prolungata per il 3 e 4, media o bassa per il 5 e il 6, con la possibilità, per questi ultimi, di ridurla gradualmente nel corso della vacanza.

**2. Che differenza c'è tra raggi Uvb e Uva?**

I raggi ultravioletti di tipo B sono quelli che provocano alla pelle i danni visibili: l'arrossamento, l'eritema, le scottature e le ustioni, e so-

no più presenti nelle ore centrali della giornata. Da tempo si conoscono però anche i danni provocati dai raggi Uva, apparentemente meno fastidiosi ma capaci di penetrare in profondità nel derma provocando danni alle cellule del sistema immunitario, ai vasi sanguigni, aumentando il rischio di tumori della pelle. Un solare davvero completo deve proteggere dunque anche dai raggi UVA.

**3. Quanto prodotto applicare?**

La quantità di prodotto solare applicato dai bagnanti è in genere un terzo o un quarto di quella usata nei test che ne verificano l'efficacia. Se si applica una quantità inferiore, il fattore di protezione si riduce: un solare con protezione molto alta (50+), se mal distribuito o non utilizzato alla giusta frequenza, agisce come un Spf25/30. Quindi il solare va applicato 15 minuti prima dell'esposizione, e ogni 2 o 3 ore.

**4. Cosa significa waterproof?**

Il fuorviante concetto di "waterproof" è stato sostituito con il più corretto "water resistant". Tuttavia bisogna ricordare che l'acqua salata è più aggressiva di quella dolce (di un lago o di una piscina) e lava via una maggiore quantità di prodotto, che dunque va applicato nuovamente dopo il bagno.

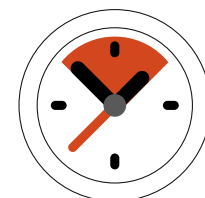
**5. Meglio il filtro chimico o il filtro fisico?**

I filtri chimici sono sostanze sintetiche in grado di assorbire le radiazioni ultraviolette, mentre i filtri fisici sono costituiti in genere da microparticelle minerali che riflettono i raggi.

**INDICE UV**

Più è alto il valore dell'indice, maggiore è il potenziale danno per pelle e occhi. È spesso presente sul meteo con questi colori:

INDICE UV	TIPO DI ESPOSIZIONE
1	BASSA
2	
3	MODERATA
4	
5	
6	ALTA
7	
8	MOLTO ALTA
9	
10	
11+	ESTREMA



Nei mesi estivi evitare il sole tra le ore 11 e le 14

FONTE: RIELABORAZIONE DATI RSALUTE

In generale un prodotto che unisca il filtro chimico e quello fisico viene considerato ottimale. Tuttavia, poiché i filtri chimici possono provocare allergia, sui bambini è meglio usare i prodotti con filtro fisico.

**6. Gel, crema o latte?**

In ogni prodotto il filtro, chimico o fisico, è veicolato da un eccipiente. Questo può essere sotto forma di crema, stick, latte, gel, olio, spray. Per proteggere labbra, naso e contorno occhi è consigliato lo stick, più compatto. Per le superfici ampie, come la schiena, le braccia e le gambe, è più comodo un prodotto spalmabile, dunque crema, latte o spray. I gel sono generalmente meglio tollerati perché meno grassi, ma devono essere messi con maggiore frequenza, e sono più adatti ai fototipi scuri (4-6); quelli chiari (1-2) saranno più protetti con una crema densa.

**7. Di che fototipo sei?**

Dal punto di vista dermatologico si parla di sei fototipi distinti. In Italia quelli più rappresentati nella popolazione sono il 3 e il 4. Hanno la pelle dorata o olivastra, i capelli castani o neri, gli occhi nocciola: sono quasi il 70% della popolazione.

C'è poi una minima prevalenza di persone col fototipo 2, con occhi chiari, capelli biondi e pelle sensibile e delicata. Il fototipo 1, poco diffuso alle nostre latitudini, comprende i soggetti di pelle chiarissima, con lentiggini e capelli rossi. Gli individui di fototipo 5 e 6 hanno invece la pelle scura o nera ricca di melanina, occhi castani o neri, capelli neri.

**8. Quale Spf scegliere?**

Il fattore di protezione dovrà essere maggiore man mano che ci si avvicina all'Equatore, dove i raggi sono perpendicolari e più dannosi per la pelle.

Dunque per i fototipi 3-4 è meglio abbondare in protezione e usare la 50+ anziché la 30. In montagna la protezione dev'essere comunque molto alta, ma limitata alle zone esposte (viso, décolleté, braccia, polpacci). Dunque stick e creme dense, non spray e gel che vanno invece riservate alle vacanze al mare.

**9. Gli integratori funzionano?**

Gli integratori non possono sostituire la fotoprotezione, ma possono essere assunti con costanza qualche mese prima, per preparare la pelle all'esposizione. Sono in genere a base di betacarotene, resveratrolo o licopene, e hanno lo scopo di aumentare le difese della pelle nei confronti dei raggi Uv, riducendo la sensibilità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA