

SOLE, GRANDE ALLEATO DELLA SALUTE, CON LE DOVUTE PRECAUZIONI

Oltre alla produzione di vitamina D e di endorfine, i raggi solari possono causare molti danni alla pelle. Ne parliamo con la dottoressa Valentina Amadu, dermatologa di Sassari

I primi caldi, i primi raggi di sole e la prima tintarella, fino a fine estate. Ma cosa succede quando ci abbronziamo? A spiegarlo è la dottoressa Valentina Amadu, dermatologa, con studio a Sassari e a Tempio Pausania (OT). Dice: “Quando ci si espone al sole, nell’organismo si innesca una reazione di ‘difesa’, il cui risultato porterà alla pigmentazione cutanea e alla tanto desiderata abbronzatura. Con l’esposizione cutanea ai raggi Uva e Uvb alcune cellule presenti nell’epidermide, i melanociti, iniziano a produrre melanina, il pigmento responsabile della colorazione cutanea, variabile a seconda del fototipo”.

Ma, attenzione, il sole, se preso gradatamente e con precauzioni, produce benefici per l’organismo, come la stimolazione della produzione della Vitamina D con effetti benefici sul sistema immunitario, fino al miglioramento dell’umore con la produzione di endorfine. “Se però l’esposizione avviene senza le dovute precauzioni - sottolinea la dottoressa - si corrono importanti rischi per la salute. Ustioni solari ed esposizione cronica ai raggi Uv determinano la comparsa di inestetismi e possono predisporre anche a tumori cutanei”. Fra i danni estetici vi sono macchie solari, invecchiamento cutaneo precoce (accentuazione delle rughe, perdita di elasticità, tonicità e luminosità). Quando ci si espone senza protezione e per periodi prolungati, alcune cellule possono essere danneggiate nel loro Dna, spesso irreversibilmente. “Se l’esposizione ec-



LA DOTTORESSA VALENTINA AMADU

cessiva al sole ha provocato inestetismi cutanei (lentigo solari, melasma, invecchiamento cutaneo precoce) - chiarisce la dottoressa - si può ricorrere a specifici trattamenti dermatologici per minimizzare e risolvere la problematica. Se invece è stato danneggiato il Dna cellulare, il danno è irreversibile e la pelle potrà presentare comunque lesioni cutanee, anche a distanza di anni, nonostante non ci si esponga più al sole”.

Ecco perché, se l’obiettivo è esporsi al sole, non va mai dimenticata la protezione. “Consiglio l’utilizzo di una crema con un Spf da scegliere in base al proprio fototipo - spiega la dottoressa -. Sono quattro i livelli di protezione, nello specifico filtro solare basso (Spf 6-10), medio (Spf 15-25), elevato (Spf 30-50), molto elevato (50+).

Per soggetti con pelle sensibile, chiara, donne in gravidanza e allattamento, per chi fa uso di pillola anticoncezionale, può essere consigliato dal dermatologo uno schermo protettivo 100+, un vero e proprio dispositivo medico. Ancora, il mio consiglio è di utilizzare filtri solari elevati e molto elevati tutto l’anno, di qualità certificata. L’utilizzo razionale della protezione solare evita la comparsa di eritemi e ustioni, ma permette di abbronzarsi in maniera più sana e sicura - ribadisce la dermatologa - per non correre rischi è buona norma proteggere la pelle per l’intera giornata, anche se ci si espone nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio, rinnovando ogni due ore il filtro solare e soprattutto applicandone un’adeguata quantità. Infine, vanno protetti anche i capelli e il

cuoio capelluto con spray o creme, ideale indossare un cappello e occhiali da sole”.

Oltre ai problemi estetici causati dal sole, vi sono patologie particolarmente serie. “L'esposizione cronica ai raggi Uv e le ustioni solari - sottolinea la dermatologa - possono portare alla comparsa di tumori cutanei più o meno aggressivi. In particolare, le ustioni solari sono responsabili della comparsa di un tumore maligno, il melanoma, che può interessare cute e mucose. La sua incidenza è raddoppiata negli ultimi dieci anni con circa 12 mila nuovi casi ogni anno in Italia. L'esposizione ai raggi Uv può inoltre riacutizzare diverse patologie, quali l'orticaria, l'herpes labiale o patologie autoimmuni come il Lupus”. Possono inoltre comparire altri tumori, tra cui cheratosi attiniche, basaliomi e spinaliomi. La dottoressa Amadu fa chiarezza: “Per il melanoma, in particolare, i principali fattori di rischio sono la pelle particolarmente chiara, capelli rossi o biondi, lentiggini, tendenza a ustionarsi al sole, storia di bolle da ustioni solari nell'adolescenza (2 o più episodi prima dei 15 anni sembrano essere un importante fattore di rischio), pazienti con nevi congeniti giganti o numerosi nevi, storia di nevi displasici”. Il melanoma è più frequente nei soggetti che abitano in città, in quanto spesso vanno in vacanza il fine settimana facendo il pieno di sole, ma anche in chi fa uso di lampade abbronzanti. “Per i tumori non melanoma, peraltro i più diffusi in assoluto - continua la dermatologa -, il fattore di rischio principale è l'esposizione cronica ai raggi Uv, per cui risultano essere maggiormente colpiti i soggetti che praticano attività all'aperto.” La prevenzione è sempre la principale arma di difesa: il consiglio è di effettuare una visita dermatologica annuale con l'esame in epiluminescenza di tutti i nevi. Ma è chiaro che, se si nota un nevo che si modifica o una lesione di nuova insorgenza, conviene comunque effettuare tempestivamente una visita dermatologica.



SASSARI - TEMPIO PAUSANIA (OT)
tel. (+39) 333 9717334



IL DISPOSITIVO PER IL CONTROLLO DEI NEVI



LA DOTTORESSA DURANTE UN CONSULTO