

## Benessere

# Prepariamo bene la pelle al primo sole

I raggi di primavera possono sembrare innocui, ma ci sono regole base di prevenzione da seguire anche in città

di **Letizia Cini**

«**QUEST'ANNO** niente abbronzatura selvaggia». Buoni propositi destinati a svanire, salvo poi pentirsene quando arriva il conto da pagare: macchie, rughe e non solo. Danni seri, sia sotto il profilo patologico sia da un punto di vista estetico. Ma esiste un modo per preparare la pelle alla tintarella cercando di limitare i danni? Lo chiediamo a Laura Brunelli, specialista in dermatologia e venerologia a Perugia.

**Creme, integratori, lampade pre esposizione. Dottoressa Brunelli, qual è il vademecum per**



**INDISPENSABILE**

«**La protezione deve avere un fattore adeguato al fototipo e va applicata ogni due ore»**

**prendersi cura dell'organo più esteso del corpo in vista dell'esposizione solare?**

«Senza demonizzare completamente il sole, poiché le sue funzioni benefiche sul l'organismo sono note ed evidenti, l'esposizione solare deve avvenire sempre in maniera consapevole iniziando ovviamente da una buona preparazione. Circa un mese prima di esporsi ai raggi ultravioletti consiglio l'utilizzo di integratori ricchi di antiossidanti e altri elementi in grado di proteggerci il più possibile internamente da danni cutanei, rughe e macchie. Ovviamente tutto questo ha poco senso se non associato all'uso di una protezione solare con fattore adeguato al proprio fototipo, che va riapplicato costantemente circa ogni due ore anche in caso di cielo coperto».

**La cosiddetta preparazione con lampade abbronzanti a UVA?**

«Non è poi così efficace, perché in realtà sono i raggi UVB che stimolano maggiormente la produzione di melanina».

**Anche l'alimentazione ha la sua importanza?**

«L'alimentazione corretta è fondamentale anche in estate perché i cibi ricchi di antiossidanti possono arrivare a sostituire gli integratori se consumati nelle giuste quantità. Ovviamente tra i più ricchi di questi elementi ci sono frutta e verdura, soprattutto



quelli di colore giallo, arancio blu/viola e rosso, ma anche i cereali integrali (contenenti vitamina E), i legumi (contengono saponine e polifenoli), l'olio extravergine d'oliva e il pesce. È anche importantissimo idratare costantemente la cute, sia bevendo molta acqua che utilizzando creme specifiche».

**Non tutti i tipi di pelle sono uguali, ma non è detto che a soffrire siano solo le bionde perché esporsi al sole può far insorgere il cosiddetto 'eritema' e cosa fare per evitare il doloroso problema?**

«La forma di eritema (lucite polimorfa) più comune in estate è la cosiddetta lucite estiva benigna che compare su aree come décolleté, spalle e viso, dopo circa 12 ore da un'intensa esposizione solare e si manifesta con comparsa di papule rossastre associate a costante prurito. Le luciti po-

limorfe, sono oggi considerate delle patologie di tipo fotoallergico, cioè delle reazioni nei confronti di nuove molecole estranee, che si formano nella cute in seguito all'esposizione ai raggi UV, ma l'agente fotosensibilizzante non è noto. In alcune forme ci può essere anche familiarità». **Per cercare di ridurre il problema?**

«Il paziente dovrebbe prendere il sole in maniera graduale e sempre con protezione molto alta, utilizzare integratori ricchi di antiossidanti; a volte possono essere indicate terapie con farmaci specifici e fototerapia (PUVA terapia e fototerapia con UVB a banda stretta) sotto controllo medico. Come detto precedentemente i solarium sono sconsigliati perché generano UVA che sono meno efficaci degli UVB a stimolare la produzione di melanina».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

## PRECAUZIONI

### Attenti a cicatrici e ritocchini

In caso di cicatrici, una prolungata esposizione al sole può peggiorare le cose? «Ci sono due aspetti importanti: il primo è immediato: esporre in modo non corretto una cicatrice al sole può comportare delle iperpigmentazioni molto difficili da eliminare - chiarisce il chirurgo plastico Bruno Bovani -. Il secondo, in un secondo tempo, riguarda il processo riparativo della cicatrice che può subire delle alterazioni se non si sono avute le giuste attenzioni per l'esposizione solare» «Sul fronte del binomio tintarella-ritocchini - conclude l'esperto - alcuni trattamenti di medicina estetica sono addirittura indicati in preparazione al sole, come le biorivitalizzazioni, che creano un'idratazione ottimale dei tessuti. Altri trattamenti non hanno nessun tipo di contro-indicazione, come filler, botulino o ultrasuoni focalizzati, che possono tranquillamente essere fatti durante tutto il corso dell'anno. Laser e i peeling sono invece tassativamente da evitare prima dell'esposizione solare. Interventi chirurgici in aree esposte al sole, come la blefaroplastica, in realtà non sono vietati, ma richiedono un'attenzione e una cura particolari da parte dei pazienti che dovranno fare un uso molto rigoroso di filtri solari a schermo totale per qualche settimana».

**L.C.**

©RIPRODUZIONE RISERVATA

## Laser, luce pulsata e ultrasuoni per riparare i danni

Si eliminano rughe, macchie, capillari e si stimolano collagene e nuove fibre



**COME RIMEDIARE**, quando il danno è fatto? «La nostra pelle è il vestito che ci accompagna per tutta la vita e dobbiamo averne cura e rispetto. Molto spesso ci troviamo a dovere fronteggiare le conseguenze di anni di errori, abusi di esposizioni solari senza criterio, insulti di tutti i tipi fino a che un bel giorno la nostra pelle ci chiede di pagarne il conto» spiega Bruno Bovani, chirurgo plastico di Perugia, presidente Gist (Gruppo italiano di studio sulle tecnologie). Quindi si deve agire sempre su due fronti: prevenire e curare. «Per la riparazione dei danni da

foto-esposizione abbiamo oggi dei rimedi eccezionali: basti pensare al Foto-ringiovanimento con le più moderne tecnologie laser e di luci pulsate, in grado di eliminare rughe, macchie, capillari dilatati - riprende Bovani -. La vera novità sono le strumentazioni a ultrasuoni focalizzati che consentono un corretto studio dei tessuti mediante l'ecografia e poi impiegano impulsi in grado di innescare il processo di produzione di nuove fibre elastiche e nuovo collagene».

**L.C.**

©RIPRODUZIONE RISERVATA