

I solari e l'abbronzatura

Che cos'è

L'abbronzatura è una forma di protezione da parte del nostro corpo nei confronti dei raggi UV. Quando i raggi solari colpiscono l'epidermide, essa reagisce mediante un ispessimento protettivo (aumenta lo strato corneo). La percentuale di raggi UV determina l'abbronzatura: inizialmente i raggi di tipo UVB formano i pigmenti di melanina, una sostanza colorante marrone, successivamente i raggi UVA li oscurano. La presenza dei pigmenti è diversa anche in relazione al numero di esposizioni.

Come funziona

Il solare ideale deve proteggere in uguale misura dalle radiazioni UVA e UVB, quindi possedere un ampio spettro con valori alti e molto alti, grazie a filtri chimici (sostanze di sintesi che assorbono l'energia delle radiazioni) e fisici (che agiscono, invece, come uno specchio, riflettendo gli UV). Il prodotto deve essere dermatologicamente testato, privo di profumi, alcol e coloranti, oltre che di sostanze petrolchimiche e siliconi, che creano una sottile pellicola di plastica sulla cute, influenzando negativamente sulla fisiologia cutanea e la sudorazione.

Cosa fare

Per scegliere il solare più adatto alle proprie esigenze, è importante leggere l'etichetta con precisione. va innanzitutto verificato l' SPF (Sunburn Protection Factor), ovvero il valore numerico che misura la capacità schermante del prodotto dai raggi UVB (responsabili dei danni a breve termine per la pelle: eritemi e scottature), espressa anche dalle diciture: "bassa, media, alta, molto alta". Ad indicare invece i filtri UVA (causa dell'invecchiamento cutaneo e di altre patologie più gravi) è la sigla racchiusa da un cerchio: significa che la protezione da questi raggi è pari ad almeno un terzo di quella dagli UVB. Sull'etichetta vanno poi riportate le modalità d'uso e la lista degli ingredienti per individuare la presenza di eventuali allergeni.

Altri suggerimenti:

- applicare correttamente una dose sufficiente di crema e rinnovare l'applicazione, specialmente dopo il bagno o se si è sudato molto;
 - non esporsi al sole troppo a lungo anche se si utilizza la protezione.
- Nessun prodotto protegge totalmente;
- evitare le ore più calde (11 – 15) e, in quel lasso di tempo, ripararsi in un luogo ombreggiato, ricordando che alberi, ombrelloni e tettoie non proteggono completamente dalle radiazioni solari;



- quando il sole è al suo picco, è consigliabile indossare una t-shirt, un cappello a falda larga e gli occhiali da sole;
- tenere i neonati e i bambini piccoli lontani dalla luce diretta del sole, proteggerli utilizzando creme adeguate, maglietta e cappello. Tenerli sotto l'ombrellone nelle ore più calde;
- proteggere la pelle anche durante il bagno.

A chi rivolgersi

Per scegliere l'abbronzante adatto al tipo di pelle (fototipo), al tempo di esposizione e luogo (mare, montagna, piscina) bisogna rivolgersi a negozi specializzati evitando i prodotti "preparati in casa" con "ricette" trovate su internet.