



Pelle al sole: dai dermatologi il decalogo per una â??fotoprotezione su misuraâ??

Descrizione

(Adnkronos) â?? Con l'arrivo dell'estate, la protezione della pelle torna al centro dell'attenzione. Per affrontare in sicurezza la stagione estiva, la SIDeMaST (Societ  italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmesse) â?? in una nota â?? ricorda che la strategia pi  efficace deriva dall'associazione tra corretto utilizzo dei prodotti fotoprotettivi, comportamenti responsabili e consulenza specialistica quando necessaria perch  "la protezione delle pelle non pu  pi  limitarsi ai raggi Uv". E lancia un decalogo per una corretta esposizione al sole: 1) Scegliere un fattore di protezione adeguato al proprio fototipo, all'intensit  dell'esposizione e alle condizioni ambientali, privilegiando Spf 30 o superiore; 2) Applicare la protezione almeno 20-30 minuti prima dell'esposizione al sole; 3) Utilizzare una quantit  adeguata di prodotto; 4) Distribuire la protezione uniformemente su tutte le aree esposte, senza dimenticare orecchie, collo, mani, piedi e labbra (opportuno applicare la crema di protezione a casa e bob in spiaggia); 5) Applicare la protezione anche nelle giornate nuvolose; 6) Riapplicarla dopo il bagno, l'attivit  sportiva o una sudorazione intensa, anche se il prodotto   resistente all'acqua; 7) Evitare l'esposizione diretta nelle ore centrali della giornata, generalmente tra le 11 e le 15; 8) Proteggersi anche in montagna, in barca e durante le attivit  all'aperto; 9) Prestare particolare attenzione alla protezione dei bambini, utilizzando prodotti specifici e misure di schermatura fisica; 10) Ricordare che la crema solare non elimina completamente i rischi dell'esposizione e deve essere associata a cappelli, occhiali da sole, indumenti adeguati e comportamenti responsabili. Ma se per anni la prevenzione si   concentrata soprattutto sul fattore di Protezione solare (Spf) e sui raggi ultravioletti oggi la dermatologia â?? si legge nella nota di SIDeMaST â?? guarda a una prospettiva pi  ampia che comprende lâ??intero â??esposoma solareâ??, ovvero lâ??insieme dei fattori ambientali che influenzano la salute della pelle. "L esposizione solare rappresenta un fattore biologico fondamentale per la salute umana. Da un lato favorisce la sintesi della vitamina D e contribuisce al benessere psicofisico, dall altro, quando   eccessiva o cumulativa, pu  provocare danni importanti alla pelle, accelerare i processi di invecchiamento cutaneo e aumentare il rischio di tumori cutanei" spiega Pietro Quaglino, direttore della Clinica Dermatologica della azienda ospedaliera universitaria Citt  della Salute e della Scienza di Torino, professore di Dermatologia dell universit  degli studi di Torino e membro del Consiglio direttivo SIDeMaST, Societ  Italiana di Dermatologia. I danni provocati dai raggi Uv sono ben noti. Gli Uva, che rappresentano circa il 95% delle radiazioni ultraviolette che raggiungono la superficie terrestre, penetrano pi  in profondit  nel derma e favoriscono la formazione di specie reattive dell'ossigeno

responsabili dello stress ossidativo e del fotoinvecchiamento. Gli Uvb, invece, sono i principali responsabili dell'eritema solare e dei danni diretti al Dna che possono favorire lo sviluppo di neoplasie cutanee, tra cui carcinoma basocellulare, carcinoma squamocellulare e melanoma. "Oggi perÃ² sappiamo che il danno cutaneo non dipende esclusivamente da Uva e Uvb â?? evidenzia Quaglino â?? anche la luce visibile, in particolare la componente blu-violetta, e la luce blu ad alta energia possono svolgere un ruolo rilevante nei fenomeni di iperpigmentazione, nel melasma e nei processi di fotoinvecchiamento. Per questo la protezione richiesta non Ã¨ piÃ¹ soltanto anti-Uv ma deve diventare multispettrale". "Negli ultimi anni le evidenze scientifiche â?? spiegano dalla SIDeMaST â?? hanno infatti dimostrato l'importanza di proteggere la pelle anche da altre componenti della radiazione solare. Ad esempio, i filtri colorati cosiddetti 'tinted sunscreens' contenenti ossidi di ferro garantiscono una protezione superiore dalla luce visibile rispetto ai prodotti non colorati in condizioni come melasma e iperpigmentazione post-infiammatoria. Parallelamente, la comunitÃ scientifica internazionale sta lavorando alla definizione di nuovi parametri per misurare la protezione dalla luce visibile: 'il fattore di protezione solare infatti, seppur fondamentale, misura solo lâ??esposizione Uvb e non fornisce una misurazione della fotoprotezione cumulativa Uva indotta nÃ© per la luce visibile". Il cambiamento piÃ¹ significativo riguarda perÃ² il concetto stesso di esposoma solare. "Quando parliamo di esposoma non ci riferiamo soltanto ai raggi Uv â?? osserva l'esperto â?? la pelle Ã¨ costantemente esposta allâ??azione combinata di luce visibile, luce blu ad alta energia, infrarossi, calore, inquinamento atmosferico, fumo e fattori climatici. Tutti questi elementi possono interagire tra loro amplificando il danno biologico e accelerando i processi di invecchiamento cutaneo". Si parla sempre piÃ¹ di "environmental aging", un concetto che comprende ma supera quello tradizionale di photoaging. "L'obiettivo â?? riferisce la nota â?? non Ã¨ piÃ¹ soltanto evitare le scottature, ma ridurre il danno cumulativo che si accumula nel corso degli anni, limitando l'invecchiamento cutaneo, le alterazioni pigmentarie e il rischio di dermatosi fotoindotte". "Il concetto innovativo Ã¨ che il danno cutaneo puÃ² derivare dallâ??interazione di molteplici fattori ambientali che agiscono contemporaneamente o in momenti diversi dellâ??anno â?? aggiunge Quaglino â?? per questo motivo la moderna dermatologia punta sempre piÃ¹ a prevenire e modulare il danno solare cumulativo, piuttosto che limitarsi a trattare le sue conseguenze". In questo scenario assume un ruolo centrale la fotoprotezione personalizzata, costruita in base alle caratteristiche individuali, all'etÃ , al fototipo, all'esposizione professionale e all'eventuale presenza di patologie dermatologiche. "Non esiste una protezione uguale per tutti â?? evidenzia l'esperto â?? le esigenze di un bambino, di una persona con melasma, di un paziente immunodepresso o di chi svolge attivitÃ lavorative allâ??aperto sono profondamente diverse. Il dermatologo puÃ² individuare il percorso piÃ¹ appropriato in funzione delle caratteristiche della pelle e del tipo di esposizione ambientale cui ciascun individuo Ã¨ sottoposto". Tra le nuove frontiere della ricerca emerge inoltre la cosiddetta fotoprotezione biologica, che punta a sostenere e rafforzare i sistemi di difesa naturali della pelle contro lo stress ossidativo, l'infiammazione e i danni al Dna indotti dai fattori ambientali. "La fotoprotezione biologica rappresenta un approccio complementare rispetto ai tradizionali filtri solari â?? conclude Quaglino â?? lâ??obiettivo Ã¨ intervenire sui meccanismi cellulari e molecolari coinvolti nel danno cutaneo. Le evidenze disponibili sono ancora in evoluzione e saranno necessari ulteriori studi, ma si tratta certamente di uno dei filoni piÃ¹ promettenti della dermatologia contemporanea".

â??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. salute

Data di creazione

Giugno 5, 2026

Autore

admin

default watermark