

Il sole: motore della vita

Senza sole, nessuna forma di vita sarebbe possibile. Nell’ uomo i raggi solari, più precisamente la parte degli ultravioletti (UV), permettono la sintesi della vitamina D3 necessaria per la formazione delle ossa. Inoltre, se assunti in giusta quantità, hanno un effetto benefico su numerose malattie (psoriasi, acne), hanno un’azione battericida e hanno un effetto positivo sulla psiche.

Ma quanto sole fa bene? E quando è dannoso?

È una questione di dose e di fattori personali. Per i processi vitali elencati sopra, non è necessaria un’abbronzatura caraibica e integrale, i raggi indiretti essendo più che sufficienti. È d’altronde anche vero che l’ideale di bellezza non è più rappresentata come un tempo da una carnagione eterea e chiarissima; l’abbronzatura è oggi sinonimo di bellezza, salute e successo.....e il tempo a disposizione per ottenerla è sempre minore.

Le esposizioni troppo intense hanno però conseguenze deleterie come le scottature, dolorose e antiestetiche, le reazioni fototossiche e fotoallergiche (eritemi) e, con l’andar del tempo, l’ invecchiamento precoce della pelle (rughe), le anomalie pigmentarie (macchie) e l’aumento del rischio di malattie di carattere cancerogeno (basaliomi < spinaliomi < melanomi, in ordine crescente di gravità).

I fattori che determinano il tempo massimo di esposizione sono molteplici e sono di tipo ambientali (latitudine, altitudine, ora del giorno, durata dell’esposizione) e di pelle: tutti sanno che la pelle del tipo biondo-rosso-lentiginoso, è molto più sensibile di quella del castano-olivastro. Si parla di “tipi “ di pelle: dal tipo 1 (pelle molto bianca) al tipo 6 (pelle nera)

Caratteristiche dei raggi UV

	Effetti / danni acuti	danni cronici
raggi UVA (95% degli UV)	Pigmentazione immediata (2-6 ore dopo l’esposizione) Provocano le allergie (eritemi solari)	invecchiamento della pelle, formazione di rughe, perdita di elasticità, Immunosuppressione locale, indirettamente responsabili di tumori della pelle
raggi UVB (5% degli UV)	pigmentazione tardiva (abbronzatura) scottature solari sintesi della vit.D3	Cheratosi attinica, direttamente responsabili della formazione di tumori della pelle (basa-,spino- e melanomi) per modificazione del DNA delle cellule
Raggi UVC	Sono totalmente assorbiti dalla stratosfera (ozono) Probabilmente responsabili di eritemi e congiuntiviti se oltrepassano la stratosfera (buco dell’ozono).	

Come fare?

I raggi solari attivano varie funzioni di protezione e di autodifesa della pelle in modo da prevenire i danni, fra cui: la pigmentazione indiretta (formazione di melanina, il pigmento che dà l'abbronzatura), e l'ipercheratosi (ispessimento dello strato corneo).

Se le prime esposizioni della stagione sono troppo intense e prolungate, non si lascia il tempo necessario alla pelle per “prepararsi” e di conseguenza ci si scotta.

Bisogna aggiungere allora una protezione ulteriore: **il filtro** contenuto nei prodotti solari.

La protezione solare

Il fattore di protezione solare indica il rapporto numerico fra la quantità di raggi UV necessaria per provocare un arrossamento della pelle (eritema) quando la pelle è protetta rispetto a quando non lo è. Esempio: il tipo di pelle 2 ha un tempo di autodifesa di ca.10 min.

Se sceglie una crema con fattore di protezione 15 il suo tempo di autodifesa diventa 150 minuti. (10 x 15) . Naturalmente il tempo di autodifesa si allunga o si accorcia compatibilmente con i fattori esterni.

La protezione solare dei vestiti

Proteggono meglio: i vestiti a trama fitta, ampi, asciutti, in fibra sintetica e di colore scuro

Fate la prova: mettete la stoffa contro una fonte di luce: più la luce penetra, minor protezione la stoffa offre.

Inoltre sapevate che:

- ➔ **il 50% dell' irradiazione giornaliera viene emessa fra le 11 e le 13 ora solare (dunque 12 – 14 ora legale)**
- ➔ **ai tropici il nostro tempo di tolleranza è ridotto fino a 1/3**
- ➔ **anche all'ombra si registra fino al 50% delle radiazioni (irradiazioni riflesse della sabbia, dell'acqua, della neve,...)**
- ➔ **il 60% delle radiazioni è presente ancora fino a 50 cm sott'acqua**
- ➔ **in altitudine l'intensità delle radiazioni è maggiore (si calcola 15-20% in più ogni 1000 m. di dislivello)**
- ➔ **gli UVA attraversano il vetro, gli UVB no**

♥L'EQUIPE DELLA VOSTRA FARMACIA VI AUGURA♥

♥BUONA ESTATE♥