

# CONSIGLI PER IL SOLE

a cura del Servizio di Dermatologia



Il tema della fotoprotezione è di notevole attualità data la stagione in cui stiamo andando incontro e per tutti gli effetti “negativi” collegati ad una esposizione solare non corretta.

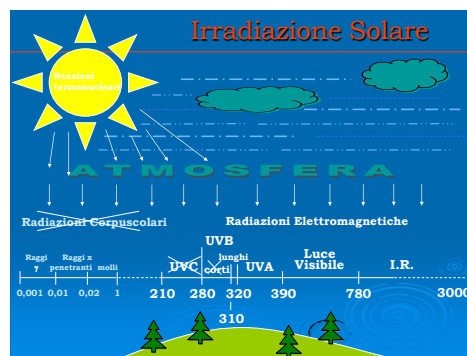
## Ci sono solo aspetti negativi correlati al sole?

No, possiamo dire che l'esposizione al sole produce sia effetti positivi sia negativi.

ESPOSIZIONE AL SOLE Effetti benefici	Effetti negativi:
<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Regolazione degli orologi biologici interni</li><li>➢ Effetto antidepressivo</li><li>➢ Effetti della vitamina D sul metabolismo osseo</li><li>➢ Ecc....</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Scottature e colpi di sole</li><li>➢ Fotodermatiti</li><li>➢ Fotoinvecchiamento cutaneo</li><li>➢ Tumori cutanei</li><li>➢ Peggioramento dell'acne</li><li>➢ Macchie iperpigmentate</li><li>➢ Depressione immunitaria</li></ul>

## Gli effetti negativi del sole da cosa dipendono?

Dipendono dalla luce solare. E' ben noto che essa, dopo aver superato il filtro costituito dai gas dell'atmosfera terrestre, risulta soltanto da radiazioni non-ionizzanti (raggi ultravioletti, UVB, UVA, luce visibile, raggi infrarossi).



## Cosa determinano?

Gli UVB (lunghi e corti) raggiungendo prevalentemente le strutture epidermiche sono responsabili dell'eritema, dell'ispessimento dello strato corneo, dell'aumento della sintesi di melanina

A cura del Servizio di Dermatologia di Ulivella e Glicini

Per informazioni e contatti 055.5038500 e [callcenter.firenze@giomi.com](mailto:callcenter.firenze@giomi.com)



(lentiggini, efelidi, macchie) e dei carcinomi cutanei. Essi sono massimi in estate tra le 11 e le 14 e diminuiscono in maniera molto marcata all'aumentare dell'inclinazione del sole sull'orizzonte.

Gli UVA (lunghi e corti) giungendo fino al derma determinano fotoinvecchiamento, tumori cutanei, teleangectasie, ... Essi si mantengono costanti nell'arco della giornata, della stagione dell'anno e della latitudine e creano sia dei danni diretti sia legati alla produzione di radicali liberi.

### ***Come possono essere classificati gli effetti cutanei della luce solare?***

- 1) Diretti (eritema, pigmentazione, foto invecchiamento, foto carcinogenesi)
- 2) Mediati (da foto sensibilizzante esogeno o endogeno)
- 3) Da diminuita resistenza alla luce sia per cause genetiche (ad esempio xeroderma pigmentoso, albinismo, ...) sia acquisite.

### ***Per prevenire?***

Una buona protezione solare sulla pelle e per bocca sia per gli UVB sia UVA in modo da prevenire l'eritema ma anche il fotoinvecchiamento e soprattutto per evitare anche danni al DNA determinanti neoplasie cutanee causati molto spesso da una foto esposizione incongrua per intensità e/o durata di esposizione. Naturalmente anche un prodotto efficace e moderno può risultare insufficiente se non utilizzato in maniera corretta. Quindi fare attenzione a come si applica il filtro solare, ricordarsi che le immersioni in acqua rimuovono una certa quantità di filtro dalla pelle, ripetere l'applicazione ogni 4 ore, evitare le ore più calde.

### ***Ricordarsi che:***

L'utilizzo frequente della protezione solare è molto importante, quindi scegliere la formulazione che piace di più (spray, latte, gel, crema...). Un altro requisito importante è rappresentato dall'innovazione tecnologica che deve tendere alla formulazione di filtri solari capaci di ridurre la quantità di UV in maniera omogenea: il filtro dovrebbe essere strutturato in modo da ridurre la quantità totale di radiazioni solari che raggiunge la cute, senza alterare le proporzioni fra le varie componenti dell'UV.

### ***Concludendo:***

Per ridurre gli effetti negativi del sole:

- Buona protezione solare
- Antiossidanti per bocca
- Evitare le ore più calde
- RICORDARSI che tutto ciò non va fatto solo al mare ma che anche in montagna e in città le radiazioni hanno gli stessi effetti, quindi è buona abitudine applicare sempre un buon solare prima di uscire di casa.

***A cura del Servizio di Dermatologia di Ulivella e Glicini***

***Per informazioni e contatti 055.5038500 e callcenter.firenze@giomi.com***

