SANI & in FORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

ESTATE

Tempo di vacanze, sole e abbronzatura

COPIA OMAGGIO - MAGGIO 2007 - N.5 - ANNO 2

La tua FARMACIA COMUNALE

- I pericoli del sole
- Come proteggersi

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO

SANI & inFORMA

sommario

I pericoli del sole 3
In caso di scottatura 4
Come proteggersi 4
Protettivi solari 5
Bambini e donne in gravidanza 7

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
n°1 - Anno 2007
A cura del **Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 1 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: http://www.informazionisuifarmaci.it
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti

Ristampa Maggio 2011

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scriveteci:

sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

MAGGIO 2007 - N. 5 - Anno 2
Il Mensile d'informazione per la salute ed il benessere

ESTATE:
TEMPO DI VACANZE, SOLE E ABBRONZATURA

Abbronzati ci si sente più sani e più belli e nessuno vuole rinunciare alla "tintarella": senza, che vacanza sarebbe? Il sole fa bene, ma quando l'esposizione è eccessiva e avviene senza precauzioni, riserva dei pericoli. Per questo è sempre opportuno esporsi al sole con buon senso e proteggersi adeguatamente.

I PERICOLI DEL SOLE

Quando aumenta l'esposizione al sole, l'organismo si difende producendo maggiori quantità di melanina, un filtro naturale che assorbe le radiazioni solari rendendole innocue. La melanina "tinge" la pelle conferendole un colorito bruno-dorato, ma occorrono, in genere, alcuni giorni perché raggiunga quantitativi sufficienti: per questo, all'inizio della vacanza l'esposizione al sole deve essere breve e aumentata gradualmente nei giorni successivi. La produzione di melanina è determinata su base ereditaria e varia da persona a persona, a seconda del tipo di pelle *(fototipo)*. Più chiara è la pelle, più basso è il fototipo e maggiore la tendenza a scottarsi. Le radiazioni solari UVB sono responsabili delle scottature. Nei casi meno gravi, queste si manifestano come semplice eritema solare, ma possono assumere le caratteristiche di vere e proprie ustioni con formazione di vesciche e perdita di liquidi.

I raggi UVA, penetrando nella pelle, sono i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Le radiazioni solari, soprattutto in caso di esposizioni intense e prolungate, possono danneggiare il DNA delle cellule della pelle, aumentando il rischio che nel tempo si possano sviluppare tumori cutanei. Le ustioni solari che si verificano nei primi anni di vita aumentano il rischio di melanoma in età adulta.

IN CASO DI SCOTTATURA

Per raffreddare la pelle e dare un po' di sollievo si possono fare impacchi di acqua fresca o leggermente tiepida (per evitare la fastidiosa sensazione di freddo) o applicare più volte al giorno una crema emolliente o idratante (es.*Fluidra Essex*, *Saugella* dermolatte o un latte doposole). Se l'arrossamento è intenso e circoscritto, possono risultare utili creme a base di idrocortisone allo 0,5% (es. *Dermirit, Lanacort*, *Lenirit*), da applicare 1-2 volte al giorno. Sono da evitare, invece, le creme a base di anestetici locali (es. *Foille Sole*) o antistaminici (es. *Fargan*) che possono causare sensibilizzazione.

Se sono presenti vesciche, quelle più grandi e piene di liquido vanno forate con un ago sterile (o passato sulla fiamma) per fare uscire il contenuto, senza togliere la pelle che le ricopre (il tetto di bolla) che funziona da "medicazione naturale", mentre quelle piccole con pareti sottili non vanno toccate.

In caso di dolore e febbre si può assumere il paracetamolo (es. *Sanipirina*,*Tachipirina*) oppure, se già disponibile e ben tollerato, un antinfiammatorio [es. ibuprofene (*Moment*, *Antalgil*), naproxene (*Aleve*, *Momendol*)], 1-2 compresse, 2-3 volte al giorno.

Come proteggersi

Rispettare alcune norme di buon senso e utilizzare protettivi solari è il modo migliore per prevenire alcuni dei danni dovuti ad un'eccessiva esposizione al sole. E' importante esporsi al sole *gradualmente*, evitando le ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16), e, possibilmente, stando in movimento. Non vanno usati profumi né deodoranti: potrebbero contenere sostanze che aumentano il rischio di scottarsi (fotosensibilizzanti).

Tra i cosmetici, vanno preferiti quelli che contengono filtri solari. Le pelli con fototipo più basso richiedono una protezione più elevata. Anche in determinate condizioni ambientali ci si deve proteggere di più: ad es. più ci si avvicina all'equatore e più si sale rispetto al livello del mare; in presenza di superfici riflettenti come mare, neve, sabbia; in estate quando i raggi solari sono più forti.

PROTETTIVI SOLARI

I *protettivi solari* contengono sostanze (*filtri*) che assorbono le radiazioni UV. I prodotti in commercio contengono *filtri* attivi sia nei confronti dei raggi UVB che degli UVA. Vanno applicati *almeno mezz'ora prima dell'esposizione* per consentire ai principi attivi di penetrare nella pelle. Anche se non si è del tutto sicuri che i filtri solari possano evitare la comparsa di tumori cutanei, la loro applicazione viene considerata unanimemente un provvedimento indispensabile per chi vuole esporsi al sole. Questo non significa, però, che si possa stare al sole in modo indiscriminato. Anche nelle giornate nuvolose occorre applicare un'adeguata protezione: gran parte delle radiazioni UV attraversano le nubi, anche se non si avverte la sensazione di calore sulla pelle.

Come sceglierli. L'elemento fondamentale nella scelta di un solare è il *fattore di protezione* (SPF Sun Protective Factor), un indice di quanto si può rimanere al sole prima di scottarsi. La normativa europea impone che da quest'anno tutte le ditte produttrici indichino in modo uniforme il fattore di protezione, specificando l'SPF (in numero) nonché la protezione e il tipo di pelle a cui il prodotto è destinato:

- **SPF 6 - 10** bassa protezione, per pelle abbronzata
- **SPF 15 - 20** media protezione, per pelle chiara e/o forte luce
- **SPF 25 - 30** alta protezione, condizioni estreme (ghiacciai, tropici) e pelle molto chiara
- **SPF 50 - 50+** protezione molto alta, pelle particolarmente sensibile, intollerante e delicata

I prodotti con SPF inferiore a 6 non possono più essere definiti "protettivi solari" in quanto non garantiscono una protezione adeguata.
E' proibita, inoltre, la dicitura "Schermo totale" o "Protezione totale": nessun solare riesce, infatti, a bloccare tutti i raggi solari.
L'SPF fornisce solo una indicazione approssimativa dell'efficacia protettiva del solare: molto dipende dalle condizioni d'uso, a partire dalla quantità. Se questi prodotti vengono applicati con parsimonia, la protezione può risultare metà di quella dichiarata. Perché il solare consenta la protezione prevista, per un adulto servono almeno 30 ml di prodotto; una confezione da 200 ml non dovrebbe durare più di 3-4 giorni, considerando di ripetere l'applicazione almeno 2 volte al giorno. La scelta della *formulazione* dipende da gusti personali: i *latti* contengono una elevata percentuale di acqua, si spalmano bene, ma sono poco resistenti e vanno rinnovati più spesso degli altri prodotti; le *creme* hanno una adesività maggiore, sono più difficili da spalmare e generalmente si utilizzano per il viso; i *gel* sono più adatti a chi ha la pelle grassa perché tendono a dare secchezza; gli *oli* in genere hanno indici di protezione bassi e conferiscono alla pelle una lucentezza che facilita la penetrazione delle radiazioni, però evitano l'eccessiva disidratazione e rimangono a lungo. I prodotti resistenti all'acqua (*"waterproof"*) hanno una migliore persistenza sulla pelle, ma se si suda molto o si fanno bagni frequenti, richiedono comunque applicazioni ripetute. I filtri solari perdono col tempo le loro proprietà protettive ed è, quindi, consigliabile rinnovarli di anno in anno.

Dopo il sole

Per idratare la pelle dopo l'esposizione al sole può essere utile qualsiasi crema o lozione idratante. I prodotti specifici "dopo-sole" a volte contengono sostanze rinfrescanti più gradevoli, ma non esistono prodotti che permettono di conservare più a lungo l'abbronzatura: è comunque destinata a scomparire nel giro di poco tempo perché la pelle si rinnova continuamente eliminando gli strati più superficiali.

Bambini e donne in gravidanza

Fino a 6 mesi, i bambini vanno tenuti sempre all'ombra; quando sono più grandicelli, vanno protetti con fattori di protezione elevati, rinnovando spesso l'applicazione. I primi giorni devono indossare maglietta, cappello e possibilmente occhialini scuri. Devono bere spesso.
Durante la gravidanza, bagni e sole non sono vietati, basta proteggersi in modo adeguato. Bisogna, però, tenere presente che il sole può peggiorare, fino a renderle indelebili, le macchie scure (cloasma) che spesso compaiono in questo periodo soprattutto sul volto (zigomi, labbro superiore, fronte), mentre il caldo può provocare una dilatazione dei capillari sanguigni, aumentare il prurito "gravidico" e abbassare la pressione del sangue.

la tua
FARMACIA
COMUNALE

prezzo copertina € 0,25