



“AMA LA VITA...DIFENDILA”



“PELLE AL SOLE”



Il sole

Se intendiamo passare le nostre vacanze al sole con larga parte del corpo nuda, dopo che abbiamo trascorso tutto l'anno coperti, dovrebbe essere una ovvietà che sia necessaria un'esposizione graduale. Si tratta non soltanto di evitare fastidiose «bruciature», ma di rispettare il nostro stesso corpo che non andrebbe sottoposto ad inutili stress e rispettare così il Sole stesso. Una bella abbronzatura ed un viso rilassato, insieme al corpo riposato è qualcosa che sentiamo di meritare dopo un anno di lavoro ed il freddo dell'inverno, la primavera è sfumata via veloce e si desidera sfruttare tutto il sole che la stagione regala prima del nuovo arrivo del freddo.

Il sole non fa male

Il sole è la fonte di vita del nostro pianeta e fonte di inesauribile energia, ne abbiamo bisogno più che mai. Esporsi ai suoi raggi caldi rilassa e tonifica ed è una grande ricarica generale. E' però risaputo che i raggi solari possono essere nocivi, questo è vero se l'esposizione non è graduale e soprattutto se il nostro organismo è carente di alcune sostanze che la natura mette sapientemente a nostra disposizione nella stagione calda. Un'esposizione ripetuta o eccessiva ai raggi solari (UVA, UVB), così come alle lampade abbronzanti, provoca l'immediata foto-ossidazione della melanina e una reazione radicalica che aggredisce le grosse molecole della matrice extracellulare generando sofferenze e malattie

Patologie cutanee

Le patologie cutanee per le quali l'esposizione al sole è controindicata sono rare, seppure importanti perché si tratta di particolari forme tumorali e di specifiche patologie genetiche.

Vi sono anche svariati farmaci che possono portare a reazioni allergiche o diventare altamente tossici con una esposizione solare. Tra questi, alcune categorie di antibiotici, alcuni diuretici, i farmaci per il diabete, un diffuso farmaco per le aritmie cardiache e alcuni psicofarmaci.

Allergie da contatto che vengono scatenate dall'esposizione solare stanno diventando sempre più comuni. Possono comparire anche con comuni cosmetici e detergenti sintetici, come shampoo o bagnoschiuma. In genere riguardano persone che già mostrano particolare sensibilità alle sostanze chimiche di sintesi e quindi costoro è bene che facciano particolare attenzione: in spiaggia al naturale e senza trucco, occorre lavarsi con l'acqua del mare e fare la doccia solo con acqua pura.

La cute deve sempre essere rispettata: è un vero e proprio organo che rispecchia lo stato interno generale di salute e che produce da sé la propria crema di bellezza tramite le ghiandole sebacee e sudoripare. L'alterazione di questo delicato equilibrio, tramite detergenti e cosmetici, porta sempre con sé dei danni e non solo cutanei.

A meno che non siano provocati dai farmaci, i fenomeni allergici quali eritemi, orticarie o altro, sebbene molto fastidiosi, sono comunque sempre benigni e scompaiono dopo poco tempo. Anzi probabilmente «tirano fuori» tossine accumulate nel sottocutaneo che non vediamo e quindi portano a maggiore salute e sarebbe bene diffidare di prodotti a base di cortisone spesso sbrigativamente prescritti per qualsiasi malanno cutaneo.

Nei, melanoma e sole



In Italia i dati della *Associazione Italiana Registri Tumori* parlano di circa **170 mila persone con una diagnosi di melanoma**. Il più importante fattore di rischio ambientale è stato identificato nell'esposizione incontrollata ai raggi UV sia in rapporto alle dosi assorbite, sia al tipo di esposizione che all'età. Cosa possiamo fare quindi per ridurre questi rischi?

I comportamenti da adottare per ridurre il rischio di melanoma

È fondamentale innanzitutto **esporsi al sole con le dovute precauzioni** fin dall'infanzia. In generale bisogna **proteggere la pelle** evitando di esporsi durante le ore più calde (in particolare per i soggetti con pelle chiara e con tendenza alle scottature solari), tra le ore 11 e le 16, ed evitando l'abitudine, purtroppo sempre più diffusa, di sottoporsi a lampade o lettini abbronzanti. Sotto il sole è consigliabile indossare cappelli e occhiali da sole e usare creme protettive adeguate al proprio fototipo di pelle, applicandole più volte in modo da assicurare una copertura continua. Non solo al mare: questo tipo di precauzioni andrebbero adottate ogni **qual volta si pratica un'attività all'aria aperta**. Queste attenzioni vanno riservate soprattutto ai bambini, che hanno una pelle più sensibile: il processo di trasformazione tumorale è, infatti, molto lungo e può derivare da un'alterazione, come una grave scottatura, che è avvenuta in età pediatrica. È inoltre necessario **controllare periodicamente l'aspetto dei propri nei**: è importante il consulto del dermatologo, ma anche l'auto-esplorazione allo specchio con l'aiuto di un'altra persona per i punti non visibili come il dorso ed il cuoio capelluto.

La regola dell'ABCDE per i nei sospetti

A sta per Asimmetria: il melanoma è una macchia irregolare nella quale non è possibile identificare due metà simili tra loro. La gran parte dei nei benigni sono invece regolari.

B significa Bordi irregolari e frastagliati a “carta geografica”; un neo sospetto ha i contorni irregolari, un neo benigno è rotondo e ben definito.

C come Colore variabile, che può comprendere sfumature diverse all’interno dello stesso neo o un colore intensamente nero che si differenzia dagli altri nei.

D come Dimensioni: queste aumentano sia in larghezza sia in spessore. Ci si trova in una situazione di possibile pericolo quando la macchia supera i 6 mm di diametro.

E come Evoluzione progressiva: raramente il melanoma resta identico a se stesso in quanto la lesione tende a crescere e allargarsi rapidamente.

Vero o falso?

Tagli, lesioni e urti non sono pericolosi per i nei.

Vero. I traumi non incidono sulla natura maligna o benigna di un neo.

I nei di grandi dimensioni, sono i più pericolosi, perché degenerano sempre in melanoma

Falso. I nei grossi non sono più a rischio di quelli piccoli. Se però le dimensioni del neo crescono all’improvviso, occorre rivolgersi subito ad un dermatologo.

Quelli che abbiamo fin dalla nascita sono più a rischio di quelli che compaiono da adulti.

Falso. Non sono più pericolosi, ma vanno controllati mediante l’autoesame e il controllo dallo specialista. Occhi ben aperti su quelli che si modificano o quelli che compaiono all’improvviso.

Asportare un neo è pericoloso.

Falso, anzi è vero il contrario. Perché se il neo presenta anomalie è bene toglierlo.

Chi ha molti nei non può prendere il sole.

Falso. Anche chi ha molti nei può esporsi al sole ma con prudenza. L’importante è che la cute venga protetta con adeguati filtri solari e con protezioni naturali (vestiti, occhiali, cappellino ed ombrellone). Tuttavia le caratteristiche dell’esposizione solare devono essere compatibili con il fototipo (il fototipo viene definito dal colore della pelle, dei capelli, dalla predisposizione alla comparsa di eritemi e dall’attitudine all’abbronzatura.

Il sole e la sua ombra



Cerchiamo di capire come proteggerci al meglio, scegliendo prodotti sicuri e imparando alcune strategie per scongiurare indesiderati effetti negativi.

Dopo il freddo e la pioggia, la tentazione di un'overdose di sole è irresistibile. Tuttavia, negli ultimi anni, l'interesse da parte dei media ai possibili danni da esposizione solare ha alimentato la diffusione di informazioni preziose, che ci hanno reso in qualche modo più saggi, distogliendoci dalla malsana tentazione di concederci scriteriate tintarelle.

Ad oggi, la parola d'ordine è: protezione! Ricercare la crema solare ideale non è un'impresa facile, se consideriamo le difficoltà di dover fare i conti con tutta una serie di ingredienti impossibili da decifrare, di fronte ai quali la nostra mente si smarrisce.



Gli studi sconsigliano di spalmare creme solari ai bambini sotto ai sei mesi. Le sostanze chimiche contenute potrebbero essere nocive. Nelle ore più calde il sole bisogna evitarlo.



Una dieta ricca di carotene è il segreto per proteggere l'organismo dai rischi delle radiazioni ultraviolette.



La luce solare, e di conseguenza la vitamina D che si forma attraverso di essa, oltre a essere essenziale per il metabolismo delle ossa, stimola la produzione del fattore di crescita dei nervi e delle connessioni nervose

DECALOGO DI COMPORTAMENTO

1. Evita le esposizioni eccessive al sole, soprattutto le scottature, se hai un fototipo chiaro.
2. Esponiti gradualmente per consentire alla tua pelle di sviluppare piano la naturale abbronzatura.
3. Proteggi bene i bambini (quelli al di sotto di un anno non devono essere esposti al sole).
4. Non esporti al sole nelle ore centrali della giornata.
5. Utilizza cappello con visiera, camicia, maglietta e occhiali da sole.
6. Approfitta dell'ombra naturale o di ombrelloni e tettoie.
7. Usa creme solari adeguate al tuo fototipo, con filtri per raggi UVA e UVB; in caso di allergia o intolleranza al sole consulta il dermatologo.
8. Le creme solari devono essere applicate in dosi adeguate e più volte durante l'esposizione, mentre vanno evitate le creme abbronzanti.
9. Alcune sedi sono da proteggere in modo particolare: naso, orecchie, petto, spalle e cuoio capelluto se calvi.
10. Evita l'utilizzo delle lampade abbronzanti, che invecchiano ancor più precocemente la pelle e sono vietate ai minori.