

DOSSIER

Sun

*Belli sotto
il sole*

les nouvelles
esthétiques
ITALIA

a cura di



SOLE E PELLE: *nemici o amici?*

L'esposizione al sole porta innumerevoli benefici all'organismo e fa bene all'umore. È importante però prendersi cura della pelle in maniera adeguata prima dell'esposizione, ma anche - e soprattutto - durante e dopo.



DANNI E BENEFICI DELL'ESPOSIZIONE SOLARE

Rapporto di amore/odio tra pelle e sole: la stella del nostro sistema solare può essere un grande amico ma anche un terribile nemico della nostra pelle. La differenza, come sempre, è dettata dal buon senso e in particolare nelle modalità di esposizione. **È ormai più che noto che i raggi ultravioletti possono causare problemi al nostro benessere, dalle insolazioni agli eritemi** (scottature), ma anche lesioni oculari, reazioni fototossiche e/o fotoallergiche, invecchiamento precoce (*photoaging*) e, nei casi più gravi, l'insorgenza di tumori cutanei (melanoma e non melanoma *skin cancer*).

È altrettanto evidente e facilmente riscontrabile che il sole può offrire numerosi benefici, legati a un miglioramento della condizione psicofisica dell'individuo: consente la sintesi di vitamina D, svolge un'azione antibatterica, può migliorare alcune patologie cutanee come psoriasi, dermatite atopica e vitiligine, riduce la pressione arteriosa, stimola il turnover cellulare e infine, ma non per importanza, fa bene all'umore.

L'INDISPENSABILE FOTOPROTEZIONE

Per usufruire dei molteplici vantaggi e limitare i danni dei raggi UV, è indispensabile però una corretta fotoprotezione. I prodotti solari sono cosmetici a tutti gli effetti, formulati con sostanze funzionali (filtri e schermi) in grado di ridurre l'impatto e assorbire la radiazione solare

proteggendo così la pelle e i suoi annessi dai rischi del sole. Questi prodotti solari non sono tutti uguali: possono essere formulati specificamente per le esigenze del viso o del corpo, per adulti o bambini, presentarsi in forma diversa (latte, crema, spray, ecc.), ed essere progettati con diverse formulazioni (si ricorda che i filtri solari sono normati dal Regolamento Cosmetico all'allegato VI) e, soprattutto, possedere un diverso indice di protezione.

L'efficacia protettiva dei prodotti solari è riportata in etichetta mediante una classificazione in categorie di protezione, raccomandate a livello europeo, quali «bassa», «media», «alta» e «molto alta», in relazione a un numero che ne indica il fattore di protezione solare (SPF - *Sun Protection Factor*):

- protezione solare bassa = SPF 6-10
- protezione solare media = SPF 15-20
- protezione solare alta = SPF 30-50
- protezione solare molto alta = SPF 50+

LA GIUSTA PROTEZIONE IN BASE AL TIPO DI PELLE

Ma come si fa a sapere qual è l'indice di protezione più adatto alle varie tipologie di pelle? **Per prima cosa è importante conoscere il proprio fototipo, che indica come reagisce la pelle** (la risposta è individuale) **durante l'esposizione al sole**. Non tutti infatti, pur avendo un tipo di pelle simile, reagiscono allo stesso modo: alcune persone si scottano facilmente, altre invece non si scot-

tano mai, mentre gli individui che hanno una carnagione più scura si abbronzano subito, chi invece ha una pelle più chiara tende soprattutto ad arrossarsi e a sviluppare eritema, senza riuscire ad abbronzarsi più di tanto. Questi diversi comportamenti dipendono dal fototipo. Ne esistono, secondo la classificazione più accreditata, sei diversi tipi, stabiliti in base a caratteristiche individuali (come il colore della pelle, degli occhi e dei capelli) e la reazione cutanea dopo l'esposizione al sole.

In base al fototipo di appartenenza si può scegliere al meglio l'indice di protezione adeguata. I soggetti con fototipo più chiaro e più reattivi al sole (I-II e III) dovranno utilizzare prodotti con un indice di protezione elevato (SPF 30/50/50+) mentre i soggetti con carnagione più scura e meno sensibili alla radiazione solare (fototipo IV e V) possono optare per protezioni più basse. L'importante è proteggersi sempre, anche quando si è già abbronzati, magari diminuendo gradualmente il fattore di protezione all'aumentare della pigmentazione post-esposizione solare, ma evitando di esporsi senza.

È altresì opportuno sottolineare che, nonostante le controversie sul tema degli ultimi anni, **sarebbe auspicabile proteggersi non solo durante le vacanze estive (al mare) o invernali (in montagna), ma durante tutto l'anno**, anche quando ci si limita a uscire per andare al lavoro o a fare una passeggiata, comunque outdoor: la radiazione solare infatti è sempre lì, durante il giorno, anche quando il cielo è nuvoloso. La nostra cute inoltre è sottoposta quotidianamente, oltre che alle radiazioni solari, anche a inquinamento (specie nelle grandi città) e pertanto è preferibile proteggerla attraverso l'uso di prodotti che presentino un adeguato SPF, ovvero con filtri e schermi UV.

L'importante è proteggersi sempre, anche quando si è già abbronzati, magari diminuendo gradualmente il fattore di protezione all'aumentare della pigmentazione post-esposizione solare.



PREPARARE LA PELLE ALL'ESPOSIZIONE

Ma come possiamo trattare la pelle per accompagnare la fotoesposizione? Fermo restando che l'esposizione al sole deve comunque essere graduale, va sottolineato che la pelle va preparata al sole con cosmetici e trattamenti ad hoc, sempre, durante tutto l'anno.

Durante l'inverno le condizioni atmosferiche (freddo, vento e altri fenomeni tipici della stagione) tendono ad alterare e danneggiare il film idrolipidico. È pertanto più facile che l'epidermide vada incontro a fenomeni di secchezza, disidratazione, arrossamenti, ispessimento, perdita di luminosità ed elasticità. Il primo passo da seguire è la delicata rimozione delle impurità (sporco, inquinamento, smog, polveri sottili) che sempre si depositano sullo strato corneo. **La detersione deve essere effettuata tutti i giorni, mattina e sera, utilizzando prodotti delicati e adatti alla propria tipologia cutanea.** Per ottimizzare questo importante atto cosmetico si consiglia di eseguire periodicamente anche una pulizia del viso professionale.

GLI ACCORGIMENTI POST-ESPOSIZIONE

Un altro step molto utile per preparare la pelle è l'esfoliazione. Fare una *gommage* o uno scrub domiciliare almeno una volta a settimana può aiutare a eliminare le cellule desquamanti uniformando l'epidermide e favorire quindi il turnover cellulare, rendendola più morbida, luminosa e pronta, prima dell'estate, a un'abbronzatura più uniforme e duratura. Per il viso meglio utilizzare prodotti più delicati, mentre per il corpo si possono utilizzare prodotti leggermente più abrasivi. Coloro che preferiscono invece affidarsi a mani più esperte, possono rivolgersi al proprio centro estetico di fiducia per eseguire uno scrub professionale *total body*.

Esfoliare la pelle è molto utile anche dopo l'esposizione solare. Il sole infatti rende la superficie cutanea più secca e desquamante e contribuisce inoltre all'insorgenza di rughe e macchie scure. A differenza dello scrub, dove l'azione esfoliante è meccanica, cioè determinata dalla presenza di sostanze "microabrasive", alcuni prodotti cosmetici (contenenti ad esempio alfa-idrossiacidi) svolgono un'azione "cheratomodulante", ovvero interagiscono chimicamente sui legami tra le cellule dello strato corneo, inducendo così un'azione esfoliante più mirata. Questo tipo di trattamento stimola una sorta di rigenerazione della cute, stimolando anche la produzione di collagene ed elastina, e contribuendo allo stesso tempo a schiarire le discromie, rendendo la pelle più omogenea e luminosa. **Per rinfrescare l'aspetto della nostra pelle dopo il sole, può essere utile anche l'ossigenoterapia, una terapia estetica non invasiva, con l'obiettivo di migliorare l'aspetto della pelle.** L'ossigeno, veicolato attraverso l'aerografo, aiuta a stimolare le cellule epidermiche, riattivare il microcircolo e migliorare l'aspetto estetico e funzionale della cute. Un atto cosmetico indispensabile post-esposizione è sempre l'applicazione del prodotto "doposole". A ogni bagno di sole, breve o duraturo che sia, la pelle è assetata di sostanze reidratanti, rilipidizzanti, decongestionanti e lenitive. Il prodotto specifico post-esposizione solare svolge egregiamente tutti questi ruoli.

L'azione "cheratomodulante" di alcuni cosmetici induce un'esfoliazione mirata, più efficace di quella dello scrub.

ATTENZIONE E CURA TUTTO L'ANNO

Da non dimenticare mai, durante tutte le stagioni, che sia viso sia corpo necessitano di applicazione quotidiana, dopo la detersione, di un'emulsione (crema, lozione, più o meno fluida a seconda delle proprie preferenze) ad azione idratante e nutriente. Tra i prodotti di trattamento sempre più apprezzati anche gli oli, soprattutto per il corpo. Sia per prepararsi al sole, sia in generale, è importante prendersi cura della nostra pelle anche dall'interno, attraverso la nutrizione o l'integrazione alimentare. Alcuni alimenti sono dei veri e propri alleati dell'abbronzatura, come ad esempio frutta e verdure di colore giallo, arancio e rosso (ricchi di betacarotene e vitamina A). Questi possono favorire infatti la produzione della melanina, il pigmento che consente la comparsa dell'abbronzatura, la prima vera arma di difesa che la pelle ha per proteggersi dal sole. Inoltre, poiché le radiazioni ultraviolette contribuiscono alla formazione di radicali liberi, molecole altamente instabili e pericolose responsabili dell'invecchiamento cellulare e dell'insorgenza di molte patologie, è basilare seguire un'alimentazione ricca di antiossidanti quali vitamina C, E, resveratrolo, acido α-lipoico, acidi grassi polinsaturi e minerali come rame, zinco e selenio.

AIDECO

L'Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia nasce nel 2007 allo scopo di offrire un punto d'incontro e di riferimento per tutti quegli specialisti che operano a vario titolo nella dermo-cosmetologia moderna, dai medici ai cosmetologi, ai chimici, ai tossicologi, ai farmacisti, a tutti coloro che studiano nei suoi molteplici aspetti e a ogni livello la fisiologia cutanea e la cosmetologia, con l'obiettivo primario di migliorare la qualità di vita dell'individuo. AIDECO è apolitica e volontaria opera e agisce in contatto con altre associazioni e società scientifiche di Dermatologia e Cosmetologia, in modo da favorirne l'incontro e gli scambi. AIDECO inoltre, tra i suoi primari scopi statutari, contribuisce alla corretta divulgazione dei risultati della ricerca dermo-cosmetologica, soprattutto nei confronti dell'opinione pubblica e per la tutela dei diritti dei consumatori.

www.aideco.org



QUESTA (NON) È ACQUA



ACQUA BIOTECNOLOGICA®: IL FUTURO COME SCELTA.

La Fisica Quantistica partecipa alla formulazione cosmetica: niente sarà mai più come prima.

Ora puoi scegliere di dar vita alla tua proposta esclusiva e innovativa, al potere del risultato e all'eccellenza del tuo valore Professionale.

Solo nei Centri Estetici.



www.nati.it



Customer care: 377 551 0472



NATI srl - ITALY