

## Sole e protezione della pelle: tutte le risposte ai dubbi più comuni

Le creme solari dall'anno precedente possono essere utilizzate? Quali filtri scegliere in caso di acne o rosacea? Come regolarsi per le cicatrici? Tutte le risposte di AIDECO – Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia, per non correre rischi e proteggere al meglio la pelle

di FRANCESCA GASTALDI



**S**ole e protezione della pelle: convinti di sapere tutto ma proprio tutto per non correre rischi in vista dell'estate? In realtà – ammettiamolo – quando si tratta di prodotti solari, qualche dubbio viene sempre.



Se è ormai noto a tutti infatti che la scelta del filtro **deve tener conto, in primis, del proprio fototipo cutaneo**, come è bene regolarsi in caso di **particolari condizioni** che possono richiedere attenzioni maggiori? E se poi si desidera utilizzare **le creme acquistate l'anno precedente**, quali raccomandazioni è bene tenere a mente?

Per fare chiarezza sul tema e fugare ogni dubbio, abbiamo rivolto alcune domande alla dottoressa **Claudia Riccardi**, biologa e membro del consiglio direttivo **AIDECO** – Associazione Italiana Dermatologica Italiana.

## Filtro chimico e fisico: qual è la differenza?

Quando si parla di prodotti di protezione solare si parla in modo generico di “filtri”. Più correttamente però si dovrebbe **parlare di “filtri” e “schermi”,** la cui differenza è nel loro **meccanismo di azione.**

«I primi, detti anche **filtri chimici o inorganici** (per esempio, Benzophenone e Salicilati) sono rappresentati da sostanze che assorbono l'energia dei raggi UV e la riemettono sottoforma di calore, convertendola quindi in energia termica – spiega la dottoressa Riccardi. – I secondi, noti anche come **schermi fisici, minerali o inorganici** (quali Ossido di Zinco e Biossido di Titanio), sono particelle inorganiche che **principalmente riflettono e in parte assorbono le radiazioni UV.** Sia i filtri chimici che gli schermi fisici, spesso entrambi presenti nelle formulazioni, sono quindi **ingredienti che proteggono la pelle dai possibili effetti della luce del sole.** Gli ingredienti con **funzione di filtri/schermi solari ammessi** per uso cosmetico sono indicati nell'**allegato VI del Regolamento europeo 1223/2009** che regola i prodotti cosmetici in Europa».

## Sole e protezione della pelle: come regolarsi in caso di acne?

Conoscere il **proprio fototipo** è fondamentale per scegliere il filtro adatta alla propria pelle. Ma non basta. Altrettanto importante è tenere conto di eventuali condizioni o patologie cutanee, come l'**acne.**

«La pelle acneica dopo una iniziale esposizione alle radiazioni solari **può sembrare migliorare,** ma in caso di **esposizione prolungata, l'azione dei raggi ultravioletti può peggiorare** inevitabilmente lo **stato infiammatorio dell'acne** determinando un ispessimento cutaneo e una iperproduzione di sebo. Una **sorta di effetto “rebound”** che la pelle mette in azione per difendersi dalle radiazioni solari – spiega l'esperta. – Di fatto si **assiste ad un peggioramento del quadro clinico della patologia.** Non solo, molto spesso le **terapie prescritte dal dermatologo** per la risoluzione dell'acne possono prevedere l'utilizzo di **farmaci fotosensibilizzanti** e per questo un'eccessiva esposizione al sole, senza adeguati prodotti cosmetici foto-protettivi, può essere responsabile della sensibilizzazione della cute e della comparsa di **macchie scure sul viso.** In caso di particolari alterazioni della cute è sempre necessario **rivolgersi ad un dermatologo per individuare il prodotto solare più adatto».**

# Couperose e rosacea: le dritte

Anche in caso di **couperose e di rosacea** il sole non è un buon alleato.

«In questi casi è sempre bene proteggere la pelle con **prodotti che abbiano un SPF molto elevato**, ma non solo – consiglia la dottoressa Riccardi. – Dato che le condizioni di couperose e rosacea presentano alla base **un'alterazione del microcircolo cutaneo**, è consigliabile **scegliere prodotti solari che all'interno della loro formulazione contengano ingredienti funzionali capillaro-protettivi**, come **estratti di liquirizia, di ippocastano o di camomilla**, meglio ancora se abbinati ad ingredienti con azione lenitiva e decongestionante».

## Sole e protezione della pelle: come regolarsi in caso di cicatrici?

Anche in caso di **cicatrici sulla pelle**, dovute a interventi o traumi, è importante rispettare alcune regole.

«I dermatologi indicano **due anni** come il tempo generalmente necessario per avere una completa guarigione delle cicatrici. Ma, che si tratti di una cicatrice post-intervento o post trauma, in genere **almeno per i primi 6 mesi dall'inizio del processo di cicatrizzazione il tessuto cicatriziale non dovrebbe essere esposto direttamente alla luce del sole** – spiega l'esperta. – Sebbene il processo di guarigione di una ferita vari in base a diversi fattori, tra cui l'età, l'entità della lesione e la zona in cui è presente, **il tessuto che l'organismo produce per riparare le lesioni della cute è particolarmente sensibile alla luce solare**. Un'esposizione eccessiva o errata delle cicatrici al sole può infatti **avere diverse conseguenze**, tra cui **discromie (ipopigmentazione o iperpigmentazione), arrossamento e ispessimento della cute**».

# Come proteggere le cicatrici dal sole

«Nel caso in cui però non si possa fare a meno di esporre la cicatrice al sole entro i **primi due mesi** dall'inizio del processo di cicatrizzazione, l'utilizzo di **cerotti coprenti e/o indumenti**, insieme con l'uso di **prodotti solari ad alta protezione (SPF 50)** è fortemente **raccomandato** – prosegue la dottoressa Riccardi. – Generalmente i dermatologi **consigliano l'uso di stick con SPF 50+**, utilizzati anche per nei e tatuaggi, molto **facili da applicare, anche più volte al giorno**. **Trascorsi 6 mesi** o comunque quando la cicatrice appare di colore chiaro, è necessario, prima di qualunque esposizione al sole, applicare un **prodotto di protezione solare ad alta protezione (SPF 30-50) o molto alta (SPF50+)** e **ad ampio spettro** (che protegga quindi anche dai raggi UVA), seguendo le indicazioni generali valide per un corretto utilizzo dei solari (applicare più volte al giorno, non esporsi alla luce del sole nelle ore più calde, riapplicare dopo il bagno al mare o in piscina, ecc.). Meglio **ancora se il solare è dermatologicamente testato su pelle sensibile**».

## Sole e protezione della pelle: attenzione alla skincare

Anche a seguito di alcuni trattamenti di skincare, bisognerebbe seguire alcune regole per esporsi al sole in sicurezza.

«Se ci si è sottoposti ad **alcuni trattamenti della pelle**, come, ad esempio, **peeling medici**, o se si sono **utilizzati prodotti cosmetici contenenti soluzioni esfolianti**, prodotti con sostanze **quali gli alfa e beta idrossiacidi (AHA, BHA)** o ancora ingredienti **fotosensibilizzanti** (presenti in alcuni farmaci), è bene fare attenzione – raccomanda l'esperta AIDECO. – Trattamenti come i peeling medici **rendono la cute più sensibile all'esposizione solare** e questo può **provocare eritemi, sensibilizzazioni e la comparsa di macchie**. Si consiglia sempre in questi casi di **applicare al mattino e più volte durante il giorno prodotti con foto-protezione molto alta (SPF 50+)** ed evitare l'esposizione solare durante le ore più calde della giornata».

# Creme solari: si possono usare quelle dell'anno precedente?



*GettyImages*

Infine, il dubbio che hanno molti con l'arrivo dell'estate: si possono usare i **prodotti solari** acquistati l'anno precedente?

«I prodotti di protezione solare possono essere definiti come **la più importante 'arma di difesa'** per la pelle dai possibili effetti causati dalla luce del sole. Ed è quindi fondamentale che **la loro efficacia sia mantenuta inalterata** – sottolinea la dottoressa Ricciardi. – I principali responsabili della funzione esplicata dai solari sono **quegli ingredienti indicati come "filtri/schermi solari"**. E sono proprio questi **ingredienti che potrebbero essere compromessi, all'interno di un solare, da una errata conservazione o dal trascorrere del tempo**. Per non compromettere il buon funzionamento dei solari è **necessario utilizzarli secondo le indicazioni della data di scadenza** (quando presente) **referita al prodotto con il packaging non ancora aperto**, o del **PAO (Period After Opening)**, ovvero della indicazione del tempo (generalmente mesi) **trascorso dal momento dell'apertura del contenitore del prodotto e quindi dal primo utilizzo**».

# Come conservare i solari

«Anche la conservazione del prodotto è molto importante al fine del mantenere integre le sue proprietà di difesa dai raggi UV – conclude l'esperta. – Una **prolungata esposizione del prodotto a temperature troppo elevate** o la **contaminazione con fattori esterni quali sabbia, sudore o acqua di mare/piscina** ne può compromettere l'efficacia. Non è quindi raccomandabile **utilizzare un solare aperto un anno prima**, o comunque oltre il tempo indicato dalla data di scadenza e/o dal PAO».

LEGGI ANCHE

› **Prevenzione Melanoma: un nuovo cortometraggio con le attrici di "Un Posto al Sole"**

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

PELLE AL SOLE

PROTEZIONE SOLARE

SALUTE DELLA PELLE