

Migliora la libido, aumenta il buonumore e rafforza il sistema immunitario. Però contribuisce all'invecchiamento precoce delle cellule ed è quasi impossibile sottrarsi ai suoi raggi. Morale? Bisogna preparare la pelle, proteggersi e magari mangiare le cose giuste. Insomma, usare il cervello

# Un amico «pericoloso» Dieci risposte sul **sole**

«**M**eglio evitare le esposizioni, per la pelle sono una vera aggressione». A dichiararlo è David Fisher, capo del dipartimento di dermatologia del Massachusetts general hospital Harvard medical school, durante l'ultimo simposio europeo per i cent'anni della ricerca Shiseido. E sull'azione dei raggi solari sulla pelle dice: «Tanto più che, adesso, la vitamina D (fondamentale per sintetizzare il calcio), si può assumere anche in compresse». Più permissiva Fiorella Donati, chirurgo plastico a Milano: «Il sole, soprattutto a noi mediterranei, mette allegria. Se preso troppo poco possono sorgere problemi, ad esempio, un impoverimento del sistema immunitario. Ma quando ci si espone in quantità massiccia diventa un veleno. È risaputo che gli UV sono responsabili del precoce invecchiamento. E, recenti studi, hanno dimostrato che abbinati al fumo hanno un effetto sinergico che aumenta fortemente il processo di aging. La soluzione? Proteggersi in maniera consapevole».

D'accordo con Fisher Magda Belmontesi, dermatologo docente della scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano: «Sicuramente il sole contribuisce a un'accelerazione del foto-invecchiamento se preso in modo eccessivo e senza un'adeguata protezione, inoltre, favorisce i processi di foto-immuno-soppressione, cioè, un'alterazione della risposta immunitaria a livello

cutaneo». Ricorda: «Il sole si prende comunque, basta camminare per strada o restare sotto l'ombrellone».

## I danni (riparabili?)

«I danni da esposizione possono essere immediati: eritemi e rossori — dice Donati—. E si sommano negli anni. La pelle non dimentica, le alterazioni del Dna sono evidenti: macchie scure, perdita di elasticità, micro-rughe, zone ispessite, cheratosi. Perciò bisogna preferire un prodotto solare con un alto indice di protezione. Meglio non scendere mai sotto un spf 30, almeno per il viso, senza dimenticare che i raggi arrivano ovunque,».

## Le (vere) protezioni

Dalle indagini di Consumer Reports ([www.consumerreports.org](http://www.consumerreports.org)) risulta che, su un totale di 60 prodotti analizzati, più del 40% ha un fattore di protezione inferiore a quello dichiarato. «Secondo le ultime indicazioni — spiega Magda Belmontesi — accanto ai numeri dovrà comparire un aggettivo: da medio-alto a estremo. E i fattori tra 15 e 30 tenderanno a scomparire».

## Conoscere le sigle

Cosa vuol dire la sigla UVA? Raggi ultravioletti responsabili di invecchiamento precoce, attacchi al sistema immunitario e causa di discromie. Mentre gli UVB causano scottature, eritemi, rughe. Inoltre, quelli IR di tipo A (gli infrarossi) incidono sull'invecchiamento e provocano un danno ossidati-

vo a carico dei fibroblasti (le cellule dermiche che producono collagene e acido ialuronico).

### I nuovi solari

È cambiata la cultura della protezione. «Un solare — spiega Fiorella Donati — può essere formulato con schermi chimici o fisici. Quest'ultimi sono composti da ossido di zinco e biossido di titanio e risultano più affidabili». Le ultime ricerche dermatologiche evidenziano l'effetto che tutti i raggi solari possono avere sul Dna. «Molti laboratori — racconta il cosmetologo Umberto Borellini, — hanno ridisegnato le formulazioni in senso ulteriormente protettivo attraverso due strategie. La prima è l'inserimento di sistemi enzimatici e antiossidanti (tocoferolo, astaxantina) tesi a proteggere e riparare i telomeri (le parti terminali del Dna) dai danni causati dalle esposizioni esagerate. La seconda è la rielaborazione delle emulsioni con parametri più simili al sebo umano, in virtù della sua importanza come co-fattore protettivo». Quindi, quali sono le texture da preferire? «I latti e le creme alle acque e ai gel».

### Come prepararsi

In previsione dell'esposizione la pelle ha bisogno di essere rinnovata. Il consiglio è «esfoliare con gentilezza — raccomanda Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e specialista in idrologia ([www.mariagabrielladirusso.it](http://www.mariagabrielladirusso.it)) —, i trattamenti troppo aggressivi, soprattutto su

pelli chiare o sensibili, non vanno mai bene, si possono preferire i gommage domiciliari o i peeling ambulatoriali a base di acido mandelico. Si eliminano le tossine che hanno conferito un colore grigiastro al viso e si puliscono in profondità i pori ostruiti. È necessario idratare e nutrire la pelle in qualsiasi caso, anche quando è grassa, l'importante è utilizzare le formulazioni giuste. L'associazione di sieri o creme idratanti con fattore di protezione è indispensabile».

### I trattamenti giusti

Sono utili le sedute di «dermoristrutturazione a base di acido ialuronico + complesso dermo-ristrutturante (8 aminoacidi, 3 antiossidanti, 2 minerali e 1 vitamina) iniettivo — continua Di Russo —. Gli aminoacidi stimolano la produzione delle fibre collagene contribuendo al rimodellamento dei tessuti. I minerali zinco e rame servono per la creazione di nuove cellule, la vitamina B6 è essenziale per la produzione di energia necessaria al metabolismo delle cellule del derma. Sono sufficienti dalle due alle tre sedute ambulatoriali, di cui una al mese». Un'alternativa? «La biostimolazione senza aghi — aggiunge —, dura 30 minuti e idrata, regala tono, elasticità e luminosità, è a base di TCA al 33% modulato con perossido d'idrogeno».

### Il cibo «abbronzante»

Gli alimenti diventano alleati di un'abbronzatura corretta. Di cosa dobbiamo fare scorta? «Di vitamine e minerali antiossidanti per rafforzare le difese e minimizzare l'impatto del sole sull'organismo», risponde il medico estetico. Nello specifico si parla di «vitamina A e i carotenoidi (albicocche, anguria, asparagi, carote, melone, peperoni rossi, pomodori), vitamina C (agrumi, fragole, kiwi, mango, papaya, ribes nero), della E (oli vegetali, avocado, frutta secca). Di selenio (aglio, cetrioli, cereali, formaggi stagionati, agnello, pollo, pesce), zinco (legumi, carne e pesce, acciughe, polipo, ostriche), biotina (latte, tuorlo d'uovo, soia, semi oleosi, cereali integrali), metionina (carne, pesce, latte, uo-

va), rame (cozze, salmone, miele, avena e orzo) e di ferro (verdure verdi, legumi, frutta secca, carne, pesce, cereali integrali, pomodori secchi).

### Integratori in aiuto

Utile, se non indispensabile, un sistema antiossidante integrato in grado di contrastare dall'interno lo stress ossidativo. Un esempio: «Acido lipoico con cisteina, acidi grassi polinsaturi, vitamine C, E e B1. — afferma Di Russo —. L'acido lipoico è la so-



stanza, presente nell'organismo umano, che ha dimostrato di essere il più potente antiaging di ultima generazione».

**Capelli splendenti**

«Shampoo naturale, balsamo ristrutturante, maschera rivitalizzante (alle alghe) e un buon taglio per le punte sfibrate», sono tra le misure da adottare secondo la specialista per curare i capelli esposti al sole. E ancora: «Lozioni addolcenti con vitamine-cheratine-proteine e impacchi agli estratti naturali di mango e arancia per dare lucentezza e rafforzare. Inoltre, associare integratori per bocca a base di un pool di aminoacidi in composizione ottimale. Evitare trattamenti aggressivi (tutti insieme): permanente, meches o tinta.

**Elioterapia: vantaggi**

La luce provoca un aumento della libido e incrementa la capacità riproduttiva: grazie alla produzione di serotonina e vitamina D. «L'elioterapia — dice Laura Palmieri, psicoterapeuta — migliora gli stati di depressione e il tono dell'umore. L'esposizione solare favorisce il rilassamento muscolare e la mobilità articolare. Il sole stimola l'incremento del testosterone negli uomini e progesterone nelle donne. Attiva i neurotrasmettitori (aumentano le difese del sistema immunitario), migliora la risposta endocrina e regolarizza i ritmi biologici. I raggi solari influenzano il metabolismo e incidono positivamente sulla qualità del sonno.

**Rossella Burattino  
Maria Egizia Fiaschetti  
Giancarla Ghisi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

