

PELLE GIOVANE

Se si desidera mantenere la pelle giovane ed elastica il più a lungo possibile è fondamentale, soprattutto in estate ed in paesi come il nostro, usare una serie di precauzioni per prevenire i danni da esposizione solare

Ogni giorno aumentano le evidenze sperimentali che dimostrano come il sole sia responsabile, oltre che dell'abbronzatura e delle scottature, anche dell'invecchiamento della pelle.

Le cause.

Le comuni scottature solari sono causate dall'esposizione alle radiazioni ultraviolette di tipo B (UVB): da anni sono presenti sul mercato filtri solari in grado di prevenire il danno da VB e le scottature.

Più recentemente l'attenzione si è però spostata sugli ultravioletti di tipo A (UVA), che sembrano essere direttamente coinvolti nell'invecchiamento cutaneo e nell'aumento di rischio per alcuni tumori come il melanoma. Attualmente sono disponibili filtri solari in grado di proteggere la pelle sia dagli UVA che dagli UVB che dovrebbero comunque essere utilizzati non per restare più tempo al sole, ma solo per ridurre i danni di una normale esposizione. La pelle normale mantiene un ricambio costante ed ogni volta che viene danneggiata se ne produce di nuova, e specifici enzimi provvedono alla completa rimozione delle vecchie cellule. Recenti studi hanno dimostrato che la luce ultravioletta solare è in grado di rallentare l'attività di rigenerazione cutanea, accelerando invece quella degli enzimi distruttivi. Il risultato è la formazione di una serie di microcicatrici invisibili che, negli anni, determinano l'aspetto cutaneo dell'invecchiamento precoce.

Come prevenire:

- Non stare troppo tempo al sole: questo è particolarmente importante dalle 11 del mattino alle 3 del pomeriggio, quando le radiazioni UV che filtrano attraverso l'atmosfera sono al loro massimo.
- Usate un buon filtro solare per gli UVA e gli UVB esistono numerose scale numeriche per indicare l'efficacia filtrante di una crema o di un olio. Lo standard è comunque il parametro SPF (Sun Protection Factor). Se desiderate una buona protezione, utilizzate un prodotto con SPF almeno pari al 15, e riapplicatelo spesso.
- Indossate un cappello e mettete gli occhiali da sole: la maggior parte degli occhiali, anche quelli economici, filtra oltre il 99% delle radiazioni

ultravioletta . ricordate comunque di applicare un filtro solare nella zona intorno agli occhi.;

- Usate indumenti appropriati: abiti leggeri e larghi possono essere indossati per rimanere

freschi e comunque protetti dagli ultravioletti. Una maglietta bagnata, invece offre una bassa protezione;

- Evitate l'abbronzatura artificiale: i lettini abbronzanti emettono primariamente UVA, i cui

effetti a lungo termine non sono al momento valutabili pienamente, in particolare per quel

che riguarda l'invecchiamento cutaneo;

- Dopo ogni esposizione al sole è necessario idratare la pelle con creme dopo sole, oli bagno, filtri ricchi di sostanze nutritive.