

Salute. Prevenire i danni che derivano dalla lunga esposizione al sole, con protezioni e indumenti adatti

Estate, vacanze e relax, però...

di Stefano Iannazzi

■ L'ustione solare è la forma di danno acuto della cute di cui si ha la più ampia esperienza causata dall'eccessiva esposizione alle radiazioni ultraviolette del sole (UVR). Queste presentano lunghezze d'onda comprese tra 100 e 400 nm, ma l'ustione solare è prevalentemente indotta dagli UVB (290-320 nm) poiché gli UVC (100-290 nm) sono completamente assorbiti dallo strato di ozono della stratosfera e gli UVA (320-400 nm) vi contribuiscono minimamente. L'intensità degli UVB (e in minima parte degli UVA) a livello del suolo dipende dalla distanza che i raggi del sole devono attraversare l'atmosfera. Pertanto, sono più alte alle basse latitudini, alle elevate altitudini (approssimativamente un aumento del 4% dell'effetto ustionante ogni 300 metri), durante i mesi estivi e nelle ore centrali della giornata (tra le 11 e le 15). Inoltre, le condizioni atmosferiche possono modificare l'esposizione. I cieli nuvolosi possono offrire protezione mentre la luce o nubi sottili hanno poco effetto. L'inquinamento diminuisce le UVR perché le particelle sospese propagano i raggi solari e i gas li assorbono e li diffonderanno. Infine, il tipo di ambiente è anche importante perché le superfici riflettenti (es. la neve, la sabbia, le rocce e l'acqua) possono aumentare l'intensità fino al 70%. Comunque, a parte il livello d'esposizio-



Il dottor Stefano Iannazzi, specialista in Dermatologia e Venereologia

ne, si verifica un'ustione solare solo se l'attività dannosa del sole è sufficiente per sopraffare la pigmentazione naturale protettiva, solo se non c'è facilità ad ottenere l'abbronzatura (pigmentazione facoltativa) e c'è una storia di ustioni solari. Le ustioni solari moderate causano un arrossamento doloroso (eritema) strettamente limitato alla cute esposta ma, occasionalmente, si vedono anche gonfiore e vescicolazione. L'ustione solare è una reazione ritardata che compare 3-4 ore dopo l'esposizione e raggiunge un'intensità massima dopo un periodo compreso tra le 8 e le 24 ore e di solito svanisce dopo pochi giorni. Ci sono due aspetti per il controllo dell'ustione solare: la prevenzione e la terapia. Poiché non esiste una terapia efficace per un'ustione solare conclamata, l'enfasi

viene posta sulla prevenzione. Il modo più ovvio per prevenire l'ustione solare è evitare le esposizioni al sole. L'ombra protegge contro i raggi diretti ma è inefficace contro le radiazioni diffuse e riflesse che possono essere pericolose per gli individui con la pelle chiara. Vale lo stesso per cappelli e ombrelli. Il vestiario è molto efficace anche se può non coprire l'intera superficie corporea e una certa quantità di luce penetrerà sempre, sebbene questa sia dipendente dalle caratteristiche dei tessuti: i sintetici sono meno trasparenti dei tessuti naturali, quelli scuri meno di quelli bianchi, i tessuti umidi meno di quelli asciutti, e quelli a trama fitta meno di quelli fatti a maglia. Altro aspetto preventivo è l'adeguato uso di schermi solari. Ci sono due categorie di schermi solari topici: chimici (an-

che chiamati solubili o organici) e fisici (insolubili o inorganici). Gli schermi solari offrono protezione assorbendo UVR attraverso una reazione fotochimica. Sono quasi sempre usati in combinazione a causa dei loro spettri di assorbimento relativamente stretti e della loro bassa attività protettiva alle concentrazioni permesse dalle autorità sanitarie. Il loro effetto cosmetico è solitamente accettabile alla maggior parte delle persone perché sono incolori e facilmente assorbiti dalla cute. L'acido para-aminobenzoico (PABA) ed i suoi derivati, gli ossibenzoni, i cinnamati, i salicilati e gli antranilati sono i filtri UVB più largamente usati. I benzofenoni, il dibenzoilmetano e il mexoril sono i filtri UVA più conosciuti ed efficaci. Gli schermi solari fisici, e.g. l'ossido di zinco e il diossido di titanio, non assorbono le UVR ma primariamente diffondono e riflettono i raggi. Essi bloccano sia gli UVB che gli UVA, sono generalmente giudicati pigmenti innocui che non riescono a penetrare nella cute e sono largamente insensibili all'energia luminosa al pari dei filtri solari chimici che possono avere potenziali effetti collaterali a lungo termine. Comunque, essi sono cosmeticamente sgradevoli perché sono opachi e tendono a formare un sottile film biancastro sulla cute. La protezione contro l'ustione solare aiuta a prevenire i tumori cutanei perché le ustioni solari ripetute sono un fattore di rischio indipendente sia per il melanoma che per i tumori della cute non-melanoma.



TU, noi
Servizi sanitari a dimensione d'uomo!

I Poliambulatori

W.&B. (Wellness and Body) sono una struttura ambulatoriale privata autorizzata. Nella nostra struttura le diverse équipe sanitarie specialistiche si integrano per rispondere ad una esigenza di "salute e benessere" della persona

I NOSTRI PUNTI DI FORZA

- Professionisti qualificati.
- Strumenti diagnostici all'avanguardia.
- Servizi di cura e di prevenzione.
- Nessuna coda!
Servizio di prenotazione in 48h.
- Servizi a domicilio:
infermieristico, ecografie, ecodoppler ed elettrocardiogrammi

LE NOSTRE SPECIALITÀ MEDICHE

- ODONTOIATRIA
ED ESTETICA
ODONTOIATRICA
- MEDICINA ESTETICA
- FISIATRIA
- ORTOPEDIA E
FISIOTERAPIA
- DERMATOLOGIA
- OSTETRICIA E
GINECOLOGIA
- CARDIOLOGIA E
DIAGNOSTICA
CARDIOLOGICA
- DIAGNOSTICA
ECOGRAFICA
- AMBULATORIO
INFERMIERISTICO

DOVE SIAMO

Via Chiusure, 58/E - Brescia
TEL 030 24 11 111
www.poliambulatoriweb.it

