

# Quali creme e per chi

*Creme con diversi fattori di protezione per diversi tipi di pelle*

di Marcella Ribuffo

**I**l sole e le lampade abbronzanti, infatti, emettono radiazioni ultraviolette, le quali possono essere dannose per la salute e causare tumori della pelle.

E' da ricordare che con "tumore della pelle" si comprende una serie di manifestazioni patologiche diverse e con diversi gradi di gravità. Il carcinoma basocellulare e spinocellulare rappresentano il 90% del totale, sono facilmente curabili e raramente mortali. I melanomi sono poco frequenti (il 10% del totale) ma più pericolosi: per loro però una diagnosi tempestiva e precoce permette di intervenire con efficacia nella cura. Da una recente analisi, basata su 29 studi caso-controllo si ricava che vi è un'associazione positiva con l'esposizione intermittente al sole, in particolare se assunta per motivi ricreazionali, mentre vi è un'associazione negativa per esposizione al sole di tipo occupazionale cumulativo. Anche l'anamnesi positiva per ustioni solari verificatesi durante l'infanzia ma anche a qualsiasi età (che indica l'avvenuta esposizione acuta al sole) è correlata ad aumento di rischio di melanoma. I tumori cutanei sono inoltre positivamente correlati ad alcune caratteristiche fenotipiche quali la carnagione chiara e con cute che si scotta e non si abbronzia al sole, i capelli biondo chiari e soprattutto rossi. Infine la presenza di alterazioni causate dal sole quali lentiggini solari, ma anche i nevi melanocitici,

comporta un aumento netto per il rischio di tumori cutanei e di melanoma in particolare. La prima protezione delle persone più a rischio consiste nel limitare l'esposizione al sole della pelle e degli occhi. La pelle può essere protetta in modo efficace con tessuti a trama fitta. Per la protezione del viso e del collo è indispensabile un cappello a larghe falde. Quando la protezione con indumenti non è possibile si possono impiegare le creme solari che sono caratterizzate in base al fattore di protezione, che è proporzionale alla capacità di una crema solare di limitare la radiazione ultravioletta.

Le creme protettive non vanno tuttavia utilizzate per aumentare la durata dell'esposizione ma per proteggersi dalla radiazione solare intensa, in particolare contro l'eritema.

Più elevata è l'inclinazione alle bruciate, più è necessario utilizzare creme con alti fattori di protezione. Il fattore di protezione deve essere più alto per le parti del corpo più vulnerabili come ad esempio il naso, il mento e le guance. E' bene ricordare che non è comunque ancora stata provata l'efficacia

protettiva filtro a lungo termine sulla pelle delle creme solari. Non esiste pertanto allo stato attuale alcuna prova che le creme solari possano avere efficacia confrontabile con quella delle precauzioni tradizionali (cioè evitare il sole nelle ore centrali della giornata ed indossare cappelli ed indumenti protettivi). Da notare che negli Stati Uniti alcuni produttori di creme sono finiti sotto accusa per pubblicità ingannevole perché un gruppo di consumatori ha fatto causa a queste aziende sostenendo che l'efficacia delle creme solari verrebbe enfatizzata nelle pubblicità inducendo i milioni di persone a sottovalutare il rischio di tumori della pelle e altre malattie legate all'eccessiva esposizione al sole. La pubblicità ingannevole genererebbe un falso senso di sicurezza nei consumatori, convincendoli che siano sufficientemente protetti dal sole dopo l'applicazione della crema solare. Possono essere consigliate creme solari ad alta protezione che per essere efficaci devono essere applicate più volte nella giornata, essere resistenti all'acqua ed alla traspirazione e contenere filtri per raggi UVA e UVB. Le creme con soli filtri UVB infatti riducendo le scottature favoriscono le esposizioni prolungate che aumentano il rischio di tumori. Lo sforzo congiunto di numerose Associazioni per la Sicurezza dei Prodotti per la Salute e delle associazioni dei consumatori è attualmente teso alla elaborazione di linee guida europee che mirano alla prevenzione degli eventi avversi provocati dall'esposizione solare ai raggi ultravioletti. Le prime elaborazioni hanno concluso che:

- Prodotti per la protezione solare sono efficaci nella prevenzione dell'eritema solare (reazione provocata essenzialmente dai raggi UVB);
- I prodotti solari ad alto indice di protezione UV possono essere utilizzati nella prevenzione di alcune foto-dermatosi. In particolare questi prodotti dovrebbero poter beneficiare di uno status che ne garantisca,

in determinate condizioni patologiche, il rimborso per il paziente;

- L'efficacia dei prodotti per la protezione solare nella prevenzione dell'invecchiamento cutaneo non è ancora stata realmente dimostrata nell'uomo malgrado i risultati interessanti ottenuti dagli studi sugli animali;

- I prodotti con elevati indici di protezione UVB e soprattutto UVA proteggono efficacemente dalla diminuzione dell'immunità cellulo-mediata, come osservato da studi in vivo effettuati dopo esposizione degli animali ai raggi UV;

Importanti anche le raccomandazioni che devono essere riportate sull'etichetta dei prodotti per la protezione solare; i prodotti presenti in commercio devono riportare una protezione UVA e UVB. In particolare la determinazione di questo tipo di protezione si effettua per i raggi UVB attraverso la misurazione in vivo, nell'uomo, degli indici di protezione anti-eritema che permette di definire il fattore di protezione solare (FPS). Al contrario la protezione contro i raggi UVA viene valutata attraverso un insieme di prove che permettono, in particolare, di calcolare il fattore di protezione UVA nell'uomo (PF UVA). Attualmente il rapporto più efficace tra la protezione UVB (FSP) e UVA (PF UVA) è stimato ad un livello inferiore o uguale a 3. Il livello di protezione dei prodotti solari

può essere in tal modo classificato in base al loro fattore di protezione anti-eritema (FPS), ovvero: protezione debole: FPS compreso tra 6 e 14; protezione media: FPS compreso tra

15 e 29; protezione alta: FPS compreso tra 30 e 59; protezione molto alta: FPS a partire

da 60. In questo ambito inoltre gli esperti hanno indicato che i prodotti con indice inferiore a 6 non hanno efficacia per la protezione solare e che è necessario limitare gli indici superiori a 60 poiché, attualmente, i metodi di determinazione

e i dati scientifici a disposizione non mostrano che i prodotti con indice maggiore di 60 siano più efficaci di quelli con indici pari a 60. Il gruppo di esperti ha inoltre sottolineato la necessità di elaborare una nota informativa che abbia lo scopo di educare i consumatori sia alla corretta esposizione solare che ad un appropriato utilizzo dei prodotti per la protezione. In tale nota occorre, in particolare, evidenziare che: i prodotti per la protezione solare devono essere utilizzati in tutte le situazioni in cui sia prevista un'esposizione ai raggi solari, e non con l'unico scopo di prolungare i tempi d'esposizione; bisogna evitare l'esposizione durante le ore più calde; il prodotto solare va utilizzato in modo corretto, cioè applicato regolarmente e su tutto il corpo; è

**Le creme con soli filtri UVB riducendo le scottature, favoriscono le esposizioni prolungate che aumentano il rischio di tumori.**



## L'esposizione al sole

opportuno impiegare un prodotto con duplice protezione (UVA e UVB); è necessario utilizzare indumenti per proteggersi (es. cappelli, occhiali, etc.); occorre applicare il prodotto sin dalla prima esposizione, in modo omogeneo, e rispettando la quantità indicata, in quanto l'uso di una quantità dimezzata riduce di 2-3 volte la protezione; occorre riapplicare regolarmente il prodotto in quanto la protezione diminuisce in funzione delle attività fisiche, dei bagni, della traspirazione e dell'intensità solare;

E' inoltre necessario scegliere il prodotto solare più adatto al proprio tipo di pelle e al tipo di esposizione solare. In particolare per quanto riguarda il tipo di pelle è stato possibile classificare gli individui in quattro livelli:

**Soggetti estremamente sensibili al sole:** persone con pelle bianco-latte, lentiggini, capelli rossi. Si tratta di persone che sono sempre inclini a scottature dopo esposizione solare;

**Soggetti sensibili al sole:** persone con pelle chiara, con qualche lentiggine e/o capelli biondo veneziano o ramati. Si tratta di soggetti che si abbronzano ma sono spesso soggetti a scottature;

Soggetti con pelle intermedia: persone con pelle chiara che si abbronzano facilmente e che solo dopo intensa esposizione possono essere soggetti a scottature;

**Soggetti con pelle abbastanza resistente:** persone con pelle scura che si abbronzano facilmente senza mai scottarsi.

E' stato poi possibile anche classificare il tipo di esposizione in 3 livelli, ovvero:

1. **esposizione estrema:** ghiacciai, tropici, etc.
2. **esposizione notevole:** spiagge, prolungate attività all'aperto, etc.
3. **moderata esposizione:** vita all'aria aperta

Al fine di ridurre il rischio di tumori cutanei beneficiando della fotoprotezione è necessario che tali informazioni vengano divulgate tra genitori, medici scolastici, insegnanti delle scuole elementari, operatori dell'area sportiva. Deve essere coinvolto in particolare il medico di medicina generale che, conoscendo i propri assistiti, è in grado di selezionare i soggetti a rischio a cui indirizzare i messaggi per una corretta prevenzione primaria.

## I benefici del sole



Sin dai tempi più antichi l'uomo ha venerato il Sole, come fonte di vita e calore e già gli antichi romani avevano spazi riservati all'esposizione al sole (solarium) nei complessi termali. Anche oggi, in ogni caso, il sole resta un ottimo alleato della salute. Basti pensare alla vitamina D3 (colecalciferolo), sintetizzata a partire dal derivato 7-deidrocolesterolo presente nella cute dopo attivazione da parte della luce solare. La vitamina D è importantissima per il nostro organismo in quanto assolve a diverse funzioni; una sua carenza è responsabile ad esempio, di fragilità ossea. Il sole, stimola nell'organismo la produzione di vitamina D, che fa aumentare l'assorbimento intestinale del calcio contenuto negli alimenti e il suo fissaggio nelle ossa, riducendo così il rischio di osteoporosi, malattia che provoca una diminuzione della massa ossea e rende quindi l'apparato scheletrico più fragile, soprattutto nelle donne in menopausa. La vitamina D possiede inoltre proprietà antitumorali in grado di inibire la capacità di replicativa delle cellule tumorali. Così, secondo recenti studi, un'esposizione costante di due ore giornaliere può diminuire fino al 50% il rischio di sviluppare tumore alla prostata, al seno e al colon-retto. La vitamina D, legata ai raggi solari, agisce anche contro malattie infettive, autoimmuni e cardiovascolari.

Per alcune **malattie della pelle**, poi, l'esposizione al sole diventa una vera e propria strategia di cura, e benchè oggi le lampade a particolare lunghezza d'onda consentano trattamenti altamente selettivi (fototerapia), l'esposizione corretta al sole offre grandi vantaggi a patologie quali **acne, dermatite seborroica, psoriasi, vitiligine o dermatite atopica**. Il rationale della cura risiede proprio nel fatto che i **raggi ultravioletti**, assunti secondo le modalità più appropriate, modificano e regolarizzano il ciclo replicativo delle cellule cutanee. Senza parlare poi del ruolo del sole quale **antidepressivo naturale**. Infatti, a livello della cute, i raggi solari stimolano la produzione e il rilascio di **endorfine** (sostanze endogene ad azione rilassante e anestetica) che provocano un senso di benessere e serenità, di maggiore soddisfazione ed autostima, aiutandoci a sopportare lo stress, gli stati di affaticamento e il dolore fisico. Durante l'esposizione al sole aumenta inoltre, a livello cerebrale, la produzione di due neurotrasmettitori, la dopamina e la serotonina, la cui carenza gioca un ruolo chiave nello scatenare la depressione. Dunque, sì al sole e all'abbronzatura, purché nel rispetto del buon senso e dell'intelligenza.