

# Una passione pericolosa

I casi di tumore alla pelle sono cresciuti in Italia del 15% negli ultimi dieci anni. Rinunciare all'abbronzatura sarebbe però un errore.

di Marcella Ribuffo\*

L'abbronzatura è un "passione pericolosa"? È la domanda che, oggi, molti si pongono, sull'onda degli allarmismi suscitati dall'aumento esponenziale, negli ultimi anni, dei casi di tumore della pelle (solo in Italia i nuovi casi di melanoma sono cresciuti del 15% rispetto a 10 anni fa). Per i dermatologi più oltranzisti, la risposta è sicuramente (e seccamente) affermativa. Per quelli più moderati, è una conquista progressiva, che va solo gestita con molta cura e alla quale non è assolutamente necessario (anzi, consigliato) rinunciare. *"Godersi il sole a dosi moderate fa certamente bene: mantiene il capitale osseo, stimola il buonumore grazie al rilascio di endorfine endogene come la serotonina, e soprattutto innesca la sintesi di vitamina D, sulla*

*cui efficacia antitumorale a livello di organi interni, per esempio alla mammella e all'intestino, e riguardo a la sua azione antiinfiammatoria per le patologie autoimmuni, esiste ormai una discreta letteratura scientifica. E nulla riesce a stimolare la vitamina D come il sole",* ricorda la dermatologa Marcella Ribuffo, dirigente medico dell'Istituto Dermopatico dell'Immacolata di Roma. Anche perché, sottolineano molti esperti, sul rapporto Uv-melanoma, l'interpretazione scientifica è controversa. *"Non dimentichiamo che il tumore si forma anche su zone poco o per nulla esposte al sole e questo toglie verosimiglianza alla tesi che incrimina gli Uv come assoluti colpevoli",* aggiunge Antonino Di Pietro, dermatologo presidente dell'Isplad (International society of plastic-aesthetic and oncologic dermatology), che prosegue: *"Personalmente, ritengo che il sole non sia da criminalizzare, ma esposizioni eccessive hanno indubbiamente un effetto degenerativo. I raggi ultravioletti, in particolare gli UVA ma anche gli UVB, possono provocare modificazioni genetiche all'origine dei tumori, non solo del melanoma. Mai, quindi, arrivare a scottarsi: le ustioni uccidono le cellule epiteliali e possono indurre le cellule riparatrici a "impazzire" fino a trasformarsi in tessuti cancerogeni".* Tradotto, significa evitare le tintarelle express, conquistate con esposizioni flash ma molto intense (parecchie ore al giorno, comprese quelle attorno a mezzogiorno) e, al contrario, inseguire l'abbronzatura "evolutiva", quella del colore graduale guadagnato con esposizioni progressive (10 minuti il primo giorno, poi mezz'ora il secon-





do, tre quarti d'ora il terzo e così via) e, soprattutto, supportato dai solari di nuova generazione. "Le formulazioni oggi associano texture multitasking – resistenza all'acqua, sensorialità, facile assorbimento, a una buona efficacia protettiva garantita, tra l'altro, o da una granulometria più spessa oppure, se si parla di filtri fisici-minerali come il biossido di titanio micronizzato, da nuove tecnologie come il coating, un processo di laboratorio in cui sono inglobate in film, che impediscono, in entrambi i casi, che il filtro penetri nella pelle, aumentando così l'effetto barriera. Altri plus dei nuovi solari: l'effetto "curativo", grazie alla presenza nella formula di attivi antiage di origine naturale, come l'estratto di senna, ricca di flavonoidi, e idratanti, come acido ialuronico, gli oli e i burri vegetali, per esempio di karitè, o con aloe, lenitivo e emolliente (è preferibile evitare l'utilizzo di ossido di zinco, sotto processo per possibili effetti cancerogeni). Ma molte innovazioni vengono sia dal campo bio-tech – i filtri minerali micronizzati, come il biossido di titanio per esempio, oggi si avvalgono di tecnologie come il coating, un processo di laboratorio con cui sono inglobate in film - dal campo naturale e dalle formulazioni biologiche, sempre più gradite dal consumatore", dice Ribuffo. Un punto importante è la protezione ad ampio spettro per le pelli intolleranti, problema che riguarda un numero crescente di soggetti, in maggioranza di sesso femminile (30% delle donne). "Per evitare reazioni avverse al sole, chi ha una cute reattiva deve preferire prodotti formulati con sostanze calmanti e anallergiche, privi di nichel, cromo, parabeni, petrolati e conservanti". Indipendentemente dalle formulazioni scelte, è fondamentale l'uso del cosmetico e il corretto atteggiamento sotto al sole. Utilizzare filtri elevati almeno i primi 10 giorni di vacanza, applicare il solare dopo il bagno anche se è dichiaratamente waterproof e riapplicarlo ogni due ore usandone sempre una quantità abbondante, pari a 2 mg per cm quadrato di pelle. E, naturalmente, indossare sempre gli occhiali da sole, non solo per evitare danni immediati – bruciori, rossori, secchezza - e nel lungo periodo, come aumento del rischio di cataratta. Bisogna sempre mettersi all'ombra prima di arrivare a sentire che la pelle brucia e rinfrescarsi spesso, facendo bagni ripetuti o usando acqua termale spray.

**"I raggi ultravioletti, in particolare gli UVA ma anche gli UVB, possono provocare modificazioni genetiche all'origine dei tumori, non solo del melanoma. Mai, quindi, arrivare a scottarsi: le ustioni uccidono le cellule epiteliali e possono indurre le cellule riparatrici a "impazzire"**

## Prima e dopo il sole

La beauty routine per una tintarella progressiva, preparata e studiata come un vero business plan e che, soprattutto, non danneggia la pelle, si avvale anche di una fase propedeutica e di un'attenta cura anche dopo il sole. "Chi non si è ancora esposto, in un'ottica di prevenzione dell'aging e per non e sviluppare o peggiorare diversi inestetismi, come secchezza, ispessimenti, couperose, eritemi e macchie cutanee, due settimane prima e durante tutte le vacanze può assumere integratori che, oltre a betacarotene e altri antiossidanti, contengano anche ubiquinone, zinco, oppure il polypodium leucotomos, estratta da una felce dell'America latina", dice la dermatologa Marcella Ribuffo. Sempre due settimane prima dell'esposizione, mattina e si possono applicare le speciali creme pre-sole a base di antiossidanti, come vitamina E, C, PP, coenzima Q10, acido alfalipoico e olivello spinoso, che oltre a combattere i radicali liberi, aumentano anche la resistenza della pelle ai raggi. Farmaci: attenzione a quelli fototossici, come antibiotici, psoraleni, Fans, diuretici e a profumi e deodoranti, a rischio allergie: andrebbero sospesi almeno 2 settimane prima di esporsi. Riguardo alla terapia del dopo sole, nella prima settimana meglio le formule ricche e calmanti, per esempio a base di aloe, burro di karitè, avocado, calendula e arnica. Da sostituire poi, nelle settimane successive, con un balsamo elasticizzante che prevenga l'aspetto opaco, l'ispessimento e la perdita di elasticità cutanea provocate dalla esposizione solare. Per la deterzione: prodotti dedicati, come le formulazioni oleose o prive di tensioattivi. Fondamentale, infine, l'asciugatura con il telo: non strofinare la pelle, ma tamponarla lievemente. Sul viso, prima del dopo-sole, si possono effettuare degli impacchi con acqua termale o di Hamamelis o vitamina C, calmanti ed emolliente, poi stendere sieri con antiossidanti come i polifenoli. In più: 1-2 volte la settimana, utile applicare maschere in tessuto imbibite con attivi lenitivi e vitalizzanti post sole. Dott marcella ribuffo

\* dirigente medico dell'Istituto Dermatologico dell'Immacolata di Roma