

Proteggersi dal sole

Un aiuto fondamentale arriva dalla Vitamina E, vitamina C, β -carotene. Ognuno di essi ha un ruolo preciso ed insieme rinforzano le difese dell'organismo.

Dr. Giovanni Leone
Dr. Andrea Paro Vidolin*

Anche senza drammatizzare in maniera eccessiva è ormai accertata la responsabilità del sole, nei casi di eccessiva esposizione, nell'induzione di molti tumori della pelle. Anche per quanto riguarda il melanoma esistono dati che indicano una responsabilità delle esposizioni occasionali intense e ripetute al sole. L'esposizione sconsiderata alla luce solare è anche responsabile dell'invecchiamento precoce della pelle (photoaging). D'altra parte la facilità con cui si viaggia oggi giorno facilita l'esposizione di molti individui dalla pelle chiara (quello che i medici definiscono fototipo chiaro) a quantità importanti di raggi UV solari.

Nell'uomo gli organi dove possono insorgere effetti dannosi o potenzialmente tali per la salute, sono due, la pelle e gli occhi. Gli effetti sono di due tipi:

a) Effetti acuti o a breve termine osservabili perciò subito dopo l'esposizione. I più noti fra questo tipo di effetti sono l'arrossamento della pelle o eritema che si manifesta dopo qualche ora dall'esposizione e permane per qualche giorno e l'arrossamento degli occhi che può diventare congiuntivite.

b) Effetti cronici o a lungo termine, che possono manifestarsi anche dopo molti anni. Il fotoinvecchiamento della pelle ed il carcinoma cutaneo sono classici

esempi di effetti a lungo termine.

Numerosi studi condotti presso il nostro Istituto hanno evidenziato il ruolo fondamentale che svolgono i radicali liberi nei tumori indotti dai raggi ultravioletti, nei danni e nell'invecchiamento derivanti dall'esposizione al sole.

La pelle, nonostante possieda un efficiente e vario sistema di difesa antiossidante, è più suscettibile allo stress ossidativo ambientale poiché è esposta direttamente alle radiazioni UV e all'azione di sostanze capaci di generare radicali liberi in presenza di ossigeno.

Molte sostanze ossidanti possono causare danni, specialmente nei casi di eccessiva esposizione al sole. Come riuscire a proteggersi in questi casi è uno dei problemi di maggiore attualità nel campo della fotobiologia.

Tutti gli interventi in questo campo cercano di ristabilire l'equilibrio del sistema di difesa della pelle. Va infine sottolineato che la formazione di radicali liberi non è sempre dannosa per l'organismo, perché i radicali liberi ci aiuta-

no a difenderci dai batteri. Il nostro organismo possiede un sistema di difesa antiossidante che lavora per neutralizzare i radicali liberi e le altre specie che possono danneggiare il DNA, le proteine, i carboidrati ed i lipidi.

Vitamina E, vitamina C, β -carotene vengono definiti nutrienti antiossidanti. Ognuno di essi ha un ruolo preciso ed insieme rinforzano le difese dell'organismo. Grazie alla capacità della vitamina E di lavorare a più elevate pressioni di ossigeno, i radicali liberi vengono eliminati ed il danno della pelle viene ridotto al minimo.

Il β -carotene previene la generazione di radicali liberi.

La vitamina C ha la capacità di rigenerare la vitamina E dopo che essa ha neutralizzato i radicali liberi.

Esistono delle basi scientifiche solide che giustificano l'impiego degli antiossidanti nella protezione solare.

Gli antiradicali liberi sono interessanti nel trattamento dell'invecchiamento della pelle dovuto all'esposizione solare, ma non costituiscono ancora una soluzione definitiva. Sappiamo, infatti, che i radicali liberi sono molto vari, e hanno una vita media molto breve. Perché i principi attivi anti-radicali siano efficaci, è necessario che svolgano un'attività nei confronti dei diversi tipi di radicali e che si vengano a trovare disponibili nel momento preciso in cui si formano i radicali liberi.

"Nell'uomo gli organi dove possono insorgere effetti dannosi o potenzialmente tali per la salute, sono due, la pelle e gli occhi.."

