

Quali malattie migliorano o peggiorano con L'ESPOSIZIONE SOLARE?

Con l'estate e le vacanze ritorna la frenesia per l'abbronzatura e puntualmente veniamo bombardati, da media e non, con raccomandazioni e regole da seguire per una corretta esposizione al sole, tra creme, SPF e fasce orarie. Nonostante ci sia chi, incurante della propria salute, continua ad ignorare questi suggerimenti, bene o male tutti dovremmo conoscerli. Può invece non essere noto a tutti che l'esposizione ai raggi solari può influenzare lo stato di alcune malattie cutanee, andando a migliorarne o peggiorarne la condizione. Ma quali sono queste malattie?

Malattie che migliorano con l'esposizione solare:

• ACNE

Malattia che colpisce milioni di giovani, ma non solo, l'acne può beneficiare dei raggi solari ma solo con le dovute accortezze, onde evitare l'effetto contrario. I raggi UV infatti abbassano la reattività della pelle acneica e diminuiscono l'infiammazione nei casi di acne leggera e con un'esposizione nelle fasce meno intense (prima delle 11 e dopo le 17). Devono prestare particolare attenzione le persone dal fototipo molto chiaro (1 e 2) che con il sole tendono a scottarsi più che abbronzarsi: l'ispessimento cutaneo, causato da cheratinizzazione e dovuto all'esposizione solare, andrà ad ostruire i pori con conseguente riaccutizzazione dei disturbi.

• ECZEMA

Disturbo di carattere infiammatorio che causa rossore, prurito e gonfiore, causato da una reattività particolarmente alta nei confronti di sostanze generalmente innocue. L'eczema trae beneficio dal sole in quanto quest'ultimo inibisce la normale capacità di reazione della pelle andando a migliorarne i sintomi. È da precisare che per avere benefici per questa e altre patologie, è bene ricordare di rispettare sempre le norme di protezione e un'esposizione graduale al sole.

• PSORIASI

Una malattia complessa che colpisce in Italia circa 5 milioni di persone, la psoriasi causa principalmente ispessimento, eritemi e desquamazione della pelle, ma nuoce anche l'organismo in modi differenti. La psoriasi trae giovamento dai raggi solari perché questi inibiscono la produzione di cellule epidermiche, aiutando così una pelle già spessa e con placche.



La combo sole più acqua salata sembrerebbe fornire grande sollievo, spesso più di alcuni farmaci ad uso topico. E a proposito di queste ultime, è bene ricordare di sospendere l'utilizzo in caso di esposizione al sole.

MALATTIE CHE PEGGIORANO CON L'ESPOSIZIONE SOLARE:

• COUPEROSE/ROSACEA

In questo caso il sole non è amico delle persone con queste problematiche. Per le pelli affette da couperose e rosacea, è infatti consigliabile munirsi sempre di protezione molto alta e cappelli che tengano in ombra il viso. Basta poco per peggiorare le irritazioni dovute a questo disturbo, vento e sbalzi di temperatura compresi, e il sole nello specifico è dannoso per la sua azione vasodilatatrice, nociva per una pelle già delicata e reattiva.

• LUPUS

Malattia autoimmune che può colpire qualunque organo del corpo, se è la pelle quella ad essere maggiormente interessata, il sole può peggiorare i sintomi o addirittura può contribuire a scatenare la malattia non ancora conclamata. A livello della cute, il Lupus può causare lesioni eritematose, ulcere e alopecia e per questo è raccomandabile proteggersi molto bene dal sole. Anche in questo caso non sarà necessario chiudersi in casa, ma protezione solare alta e accessori a protezione delle zone foto-esposte saranno indispensabili.

Oltre ai sopracitati casi, l'esposizione al sole può influire anche con l'utilizzo di alcuni farmaci e integratori (es. antibiotici, diuretici, cortisonici), aumentando la fotosensibilità e dando origine a reazioni fotoallergiche. Quindi si ovviamente al sole e alle vacanze, senza privarci di niente, ma con le giuste accortezze.