

**PREVENZIONE** » ARRIVA IL PERIODO DELLA TINTARELLA: LE REGOLE DEI DERMATOLOGI PER SCONGIURARE BRUTTE SORPRESE

# Esposizione, creme e alimentazione un vademecum contro le scottature

**L'**estate è alle porte e la prevenzione in tema di esposizione al sole è un argomento su cui insistere, vista l'incidenza di patologie che possono scaturire da un errato rapporto con la tanto ambita tintarella. Ambita sì, se è vero che - dai dati dell'indagine Gfk Eurisko - 4 italiani su 10 attendono l'estate proprio per abbronzarsi. Su tutti le donne, con il 53%, anche se al primo posto tra i patiti del "bronze" sono i giovani tra 18 e 24 anni (il 66%). Attenzione però a non confondere il piacere di esporsi al sole con il rischio di mettere in pericolo la nostra pelle, che va incontro a pruriti, bol-

le, bruciori, scottature, ustioni, e in casi limite anche tumori. Per evitare brutte sorprese, è necessario tenere a mente alcune regole di buon senso che - da anni - i dermatologi diffondono periodicamente, ogni qualvolta caldo e sole si riaffacciano sulla nostra penisola. Innanzitutto, esporsi gradualmente ai raggi solari ed evitare le ore più calde, soprattutto se si ha la carnagione chiara. Evitare di esporsi al sole tra le 11 e le 16, indossare indumenti protettivi - cappello maglietta e occhiali - e non dimenticare di rimanere sotto l'ombrellone nelle ore più

calde. Fare massima attenzione anche alle creme solari, da utilizzare con fattori di protezione adeguati al proprio fototipo. Le creme solari devono essere applicate in dosi adeguate più volte al giorno e dopo il bagno. Devono essere resistenti all'acqua ed è consigliabile applicarle ogni 2-3 ore con un massaggio delicato in modo che la crema in parte rimanga in superficie. Quali parti coprire? Innanzitutto naso, orecchie, spalle, dorso del piede, cuoio capelluto se si è calvi, ovvero le zone del corpo esposte al sole

che risultano più delicate. Le nuvole possono trarre in inganno: ricordate che permettono comunque il passaggio delle radiazioni mentre la sabbia e l'acqua riflettono i raggi solari. Dunque, anche in caso di velature, non risparmiare sulla crema. Attenzione anche al cibo: una dieta ideale per una abbronzatura naturale si fonda sul consumo di cibi ricchi di vitamina A, che favorisce la produzione nell'epidermide del pigmento melanina che dona il classico colore scuro alla pelle. Quindi: carote, radicchi e albicocche ma anche insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, fragole o ciliegie.

## » LA CAMPAGNA IN UN FILMATO DI 50 MINUTI I RISCHI LEGATI AI RAGGI SOLARI

■ La prevenzione contro i rischi della troppa esposizione al sole inizia da giovani, grazie alla campagna Sole Sicuro, ideata e promossa da **Aideco** (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia) per divulgare attraverso un filmato l'importanza della protezione dai raggi solari. L'obiettivo è di ridurre una tra le prime cinque cause di rischio di tumore. L'iniziativa avviene attraverso un filmato della durata di circa 50 minuti che spiega rischi e benefici dei raggi solari, mostrando l'importanza di scegliere la giusta protezione per ciascun tipo di pelle. «L'incidenza del melanoma negli ultimi 30 anni è quintuplicata» osserva il professor Leonardo Celleno, presidente **Aideco**. «In Italia - aggiunge - si contano circa 2 mila nuovi casi di melanoma ogni anno. Mentre sono 100 mila gli italiani che ogni anno sono colpiti dal tumore epiteliale in una regione foto-esposta, meno aggressivo del melanoma ma comunque da non sottovalutare». Per questo motivo è fondamentale intervenire per tempo con azioni preventive: i più giovani sono infatti i più esposti a scottature ed eritemi, che potrebbero danneggiare la pelle e causare malattie fino al melanoma. «Ci rivolgiamo giovani - conclude Celleno - perché sono i più sensibili a questo tipo di tematiche e possono farsi promotori di un corretto stile di vita anche tra gli adulti».

