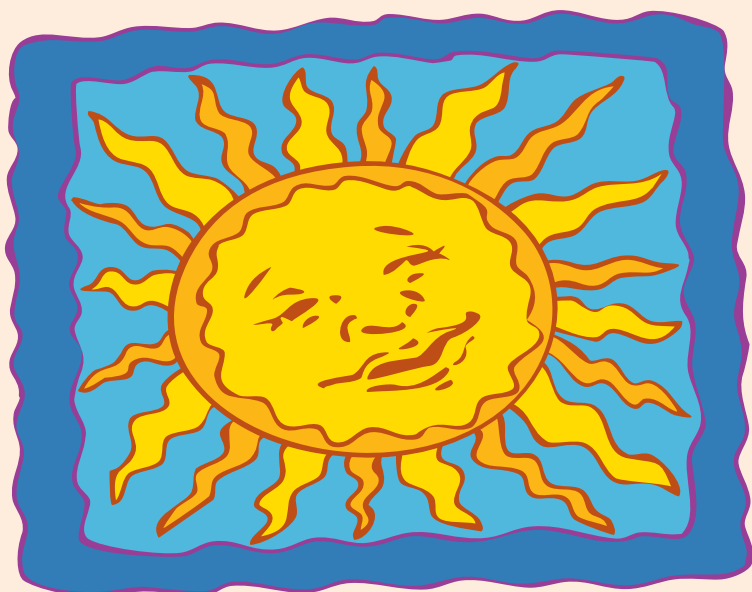




Abbronzatura da sole o da lampade?

CON L'ESTATE ALLE PORTE SI TORNA A PARLARE DI TINTARELLA. MA IL SOLE FA BENE O FA MALE? ECCO LA VERITÀ SUI RAGGI UVA E UVB. E I CONSIGLI PER FARSELI AMICI



Un po' di colorito fa piacere quasi a tutti e non soltanto per l'effetto estetico ma anche per l'umore. I raggi solari, infatti, stimolando la produzione di endorfine, fanno sentire anche più felici. Per questo c'è chi vi ricorre persino d'inverno con i classici lettini o docce UVA, che qualcuno utilizza anche prima di andare al mare per preparare la pelle all'esposizione solare. Tuttavia, è necessario fare un distinguo tra i raggi UVB che procurano scottature ed eritemi e quelli UVA, responsabili della tintarella che, alla lunga, possono essere ugualmente nocivi in quanto determinano il danneggiamento e l'invecchiamento cutaneo

con perdita di elasticità, ispessimento della pelle e conseguente comparsa di rughe e macchie scure.

Tra le lampade solari bisogna distinguere quelle a bassa pressione (con i classici tubi al quarzo), che emettono soprattutto UVA e in minima parte UVB, da quelle ad alta pressione con ottimi filtri ma potentissime con intensità da 5 a 10 volte superiore rispetto al sole che splende alla nostra latitudine. L'opzione parrebbe quindi tra una tintarella veloce ma fugace e con un elevato potere di invecchiamento e una più lenta che comporta anche l'esposi-

zione agli UVB (con una maggiore produzione di melanociti) agli UVC e gli infrarossi.

C'è però una terza possibilità: perché non aiutarci a raggiungere la ricercata colorazione scura con i meno dannosi autoabbronzanti?

Ma vale veramente la pena la tintarella, sia essa indotta dal sole o dalle lampade? Consideriamo i danni del fotoaging come disidratazione della pelle e macchie solari e non ultimo la possibile cancerogenesi?

Come medico estetico consiglio un compromesso: una maggiore attenzione alla prevenzione del danneggiamento cutaneo utilizzando creme con filtri solari, e cosmetici con azione antiossidante (a base di vitamina C, E, acido lipoico, omega 6 e resveratrolo) che inibiscono la formazione di radicali liberi, principali responsabili della degradazione proteica di collagene ed elastina. Inoltre per mantenere l'idratazione e l'elasticità è bene sottoporsi periodicamente a biostimolazioni cutanee utilizzando sostanze come polidesossiribonucleotidi o amminoacidi precursori dell'acido ialuronico (prolina, lisina, leucina) o lo stesso acido ialuronico stabilizzato. ■

Se volete rivolgere qualche domanda alla dottoressa Ilaria Brunamonti cell. 335.5727003, oppure potete scrivere a: i.brunamonti@gmail.com