

Deodoranti e abbronzanti

I deodoranti

Troppo spesso si confonde la pulizia della pelle con l'eliminazione degli odori generati dal sudore e dalle altre secrezioni presenti sulla nostra superficie cutanea.

L'eliminazione dei cattivi odori viene ottenuta con i **deodoranti**, che sono di molti tipi.

In base alla loro azione, possono essere distinti in due gruppi: un primo gruppo è costituito dai deodoranti che hanno la funzione di **coprire gli odori** generati dalle nostre secrezioni, con altri odori più gradevoli; il secondo gruppo è costituito da quelli che **impediscono la sudorazione** e la comparsa degli odori che l'accompagnano.

Questo secondo gruppo è sicuramente sconsigliato, perché ostacola una fisiologica, naturale attività della nostra pelle: la secrezione del sudore.

Il primo gruppo, quello dei deodoranti che "coprono i cattivi odori", è indicato solo per quelle persone che hanno una secrezione che emana odori molto intensi e che non possono essere aboliti dalla normale pulizia della pelle con acqua e sapone. Per tutti gli altri, un buon lavaggio della pelle è sufficiente ad eliminare ogni odore indesiderato, perché vengono lavate via le secrezioni e le cellule desquamate della pelle che, impastate con la polvere, costituiscono la fonte di questi odori.

Va infine ricordato che deodoranti e profumi non vanno usati quando ci si vuole esporre al sole, perché possono avere un effetto **fotosensibilizzante**, ossia possono determinare **reazioni cutanee** con comparsa di macchie sulla pelle certamente poco gradite.

La pelle e l'abbronzatura

L'abbronzatura è il "segno" che le vacanze lasciano sulla nostra pelle.

L'esposizione al sole, sia al mare che in montagna, stimola la produzione,



Se il deodorante viene utilizzato al posto della pulizia, è in grado di coprire gli odori "umani" solo per poco tempo; inoltre, non elimina i residui impastati con la polvere e ciò facilita la proliferazione di microbi e parassiti della pelle

da parte di cellule della pelle dette **melanociti**, di un pigmento bruno-scuro, la **melanina**.

Le parti più esposte assumono così un colorito più scuro; tuttavia, la produzione di melanina non è l'unica azione della luce solare sulla nostra pelle. Essa, infatti, prima di tutto ci riscalda (per azione dei raggi infrarossi) e provoca arrossamento della pelle; se l'irradiazione è molto intensa o l'esposizione è prolungata o, ancora, se la pelle è molto sensibile, possono insorgere vere ustioni o un'irritazione cutanea molto fastidiosa, chiamata **eritema solare**.

Per evitare tutti questi disturbi è opportuno:

- 1) esporsi al sole con gradualità, solo pochi minuti per i primi giorni, aumentando lentamente la durata dell'esposizione man mano che ci si abbronzano;
- 2) evitare di esporsi al sole nelle ore più calde (dalle 11.00 alle 17.00);
- 3) proteggere la pelle durante l'esposizione con **creme o oli filtranti**; nella scelta della crema o dell'olio solare, bisogna tenere conto del **fattore di protezione**; un fattore di protezione alto (12 o 10) è necessario per pelli chiare, mentre chi ha una carnagione più scura può iniziare con creme a fattore 8 o 6; quando la pelle comincia a farsi più scura, si può passare a creme

È meglio non eccedere nella ricerca della "abbronzatura perfetta". Quindi, l'uso della lampada a raggi ultravioletti (lampade UV-A) andrebbe limitato ad alcuni casi particolari, come la terapia di particolari malattie della pelle.



Deodoranti e abbronzanti

a minore protezione. Per chi alterna l'esposizione solare a bagni frequenti, come avviene tipicamente al mare o in piscina, si consiglia l'uso di creme o oli solari **resistenti all'acqua**.

Sono invece sconsigliate le **creme autoabbronzanti**, perché non stimolano

la fisiologica produzione di melanina, ma si limitano a modificare chimicamente il colore degli strati di pelle più superficiali, che, tra l'altro, assumono tonalità poco naturali (abbronzature color carota).

Si ricorda che l'eccessiva esposizione solare invecchia la pelle, che diventa

più secca e rugosa; inoltre, può facilitare l'insorgenza di **melanomi**, tumori maligni della pelle.

Riassumendo:

- 1) abbronzatevi pure, ma con moderazione e adeguata protezione;
- 2) fate attenzione ai nei che "si fanno sentire".

I melanomi

I melanomi, tumori della pelle, possono essere individuati precocemente e asportati in tempo, cioè prima della loro diffusione in tutto l'organismo (metastasi).

Indizi di una possibile insorgenza di un melanoma sono: l'aumento di volume di un neo, che assume contorni irregolari, la comparsa di prurito sul neo stesso ed il suo sanguinamento (senza che vi sia stato alcun trauma). In questi casi è opportuno ricorrere ad una visita specialistica dermatologica, per verificare se si tratta o meno di un tumore.