

La pelle e l'abbronzatura

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

L'esposizione al sole, sia al mare sia in montagna, stimola la produzione di un pigmento bruno, la **melanina**, da parte di cellule della pelle dette **melanociti**.

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 abbronzava;
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**.

Il fattore di protezione solare (SPF, dall'inglese Sun Protection Factor) è il numero indicato sui cosmetici contenenti filtri solari che definisce la capacità di difendere la pelle dalle radiazioni solari UV: protezione molto alta (50+), alta (30-50), media (15-20-25).

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 ai raggi solari invecchia la pelle, che diventa più secca e rugosa; inoltre, può facilitare l'insorgenza di **melanomi**, i tumori maligni della pelle. Oggi, i melanomi possono essere individuati precocemente e quindi asportati in tempo, cioè prima della loro diffusione in tutto l'organismo (metastasi).

Indizi di una possibile insorgenza di un melanoma possono essere l'aumento di volume di un neo, che assume contorni irregolari, la comparsa di prurito sul neo stesso e il suo sanguinamento (senza che vi sia stato alcun trauma a provocarlo).

In questi casi diventa opportuno ricorrere a una visita medica specialistica dal dermatologo per verificare se si tratta o meno di un tumore.

Riassumendo:

1. abbronzatevi pure, ma con moderazione e adeguata protezione;

2. fate attenzione ai nei che "si fanno sentire".

Da soli possiamo fare una prima indagine osservando i nostri nei e aiutandoci con la regola ABCDE:

A asimmetria

B bordo

C colore

D diametro

E evoluzione.



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