

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

- esporsi al sole con gradualità, solo per pochi minuti i primi giorni, aumentando lentamente la durata dell'esposizione man mano che ci si abbronzia;
- evitare di esporsi al sole nelle ore più calde (dalle ore 11.00 alle 17.00);
- proteggere la pelle durante l'esposizione con creme o oli filtranti; nella scelta della crema e degli oli solari bisogna tenere conto del fattore di protezione: un fattore di protezione alto è necessario per pelli chiare, mentre chi ha una carnagione più scura può iniziare con creme a fattore più basso, quando la pelle comincia a farsi più scura si può passare a creme a minor protezione. Per chi alterna l'esposizione solare a bagni frequenti, come avviene tipicamente al mare o in piscina, si consiglia l'uso di creme oli solari resistenti all'acqua. Sono 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).

L'esposizione al sole fa bene alle ossa: infatti la pelle, oltre alla melanina, produce **vitamina D**, che favorisce la calcificazione delle ossa, proteggendole così dal rachitismo.

Si ricorda che l'eccessiva esposizione solare invecchia la pelle, che diventa più secca e rugosa; inoltre può facilitare l'insorgenza di melanomi o altri tumori maligni della pelle. Si consiglia perciò di non eccedere alla ricerca della "abbronzatura perfetta". L'uso delle lampade a raggi ultravioletti (lampade UVA) andrebbe limitato ad alcuni casi particolari, ossia alla terapia di particolari malattie della pelle.

Gli occhi sono particolarmente sensibili all'azione dei raggi ultravioletti e vanno perciò protetti quando ci si espone alle lampade UVA o alla luce solare intensa (per esempio, al riverbero del sole in montagna). Senza pro-

tezione si rischia di andare incontro a gravi congiuntiviti o, addirittura, a lesioni della retina che portano a cecità.

Riassumendo:

- abbronzatevi pure, ma con moderazione e sempre con un'adeguata protezione;
- fate attenzione ai nei "che si fanno sentire": i melanomi, tumori della pelle, possono essere individuati precocemente e asportati in tempo, ossia prima della loro diffusione in tutto l'organismo (metastasi), che può portare a danni irreparabili, fino alla morte. Indizio di una possibile insorgenza di un melanoma sono: l'aumento di volume di un neo, che assume contorni irregolari, la comparsa di prurito di un neo stesso e di un suo sanguinamento (senza che vi sia stato alcun trauma). In questi casi è opportuno ricorrere a una visita specialistica dermatologica per verificare se si tratta o meno di un tumore.

