

SANI & inFORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

**E...STATE
AL SOLE CON GIUDIZIO!**



- I pericoli del sole
- Come proteggersi
- Bambini e donne in gravidanza

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO

**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



SANI & inFORMA

RISTAMPA MAGGIO 2019

sommario

I pericoli del sole	3
In caso di scottatura	4
Come proteggersi	5
Protettivi solari	6
Come sceglierli	7
Dopo il sole	9
Bambini e donne in gravidanza	10
Farmaci e sole	11



ESTATE: TEMPO DI VACANZE, SOLE E ABBRONZATURA

Abbronzati ci si sente più sani e più belli e nessuno vuole rinunciare alla "tintarella": senza che vacanza sarebbe? Il sole fa bene, ma quando l'esposizione è eccessiva e avviene senza precauzioni riserva dei pericoli. Per questo è sempre opportuno esporsi al sole con buon senso e proteggersi adeguatamente.

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
A cura del **Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>
Progetto grafico: Tonik Design
Illustrazioni: Massimo Bonfatti

**Per qualsiasi richiesta, chiarimento
o segnalazione scrivete:**

sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

I PERICOLI DEL SOLE



Quando aumenta l'esposizione al sole, l'organismo si difende producendo maggiori quantità di melanina, un filtro naturale che assorbe le radiazioni solari rendendole innocue. La melanina "tinge" la pelle conferendole un colorito bruno-dorato, ma occorrono, in genere, alcuni giorni perché raggiun-

ga quantitativi sufficienti: per questo, all'inizio della vacanza l'esposizione al sole deve essere breve e aumentata gradualmente nei giorni successivi. La produzione di melanina è determinata su base ereditaria e varia da persona a persona, a seconda del tipo di pelle (fototipo). Più chiara è la pelle, più basso è il fototipo e maggiore la tendenza a scottarsi. Le radiazioni solari UVB sono responsabili delle scottature. Nei casi meno gravi, queste si manifestano come semplice eritema solare, ma possono assumere le caratteristiche di vere e proprie ustioni con formazione di vesciche e perdita di liquidi.

I raggi UVA, invece, penetrando nella pelle, sono i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Le radiazioni solari, soprattutto in caso di esposizioni intense e prolungate, possono danneggiare il DNA delle cellule della pelle, aumentando il rischio che, nel tempo, si possano sviluppare tumori cutanei.

Le ustioni solari che si verificano nei primi anni di vita aumentano il rischio di melanoma in età adulta.

IN CASO DI SCOTTATURA



Per raffreddare la pelle e dare un po' di sollievo si possono fare impacchi di acqua fresca o leggermente tiepida (per evitare la fastidiosa sensazione di freddo) o applicare più volte al giorno una crema emolliente o idratante o un latte doposole. Se l'arrossamento è intenso potrebbe rendersi necessario ricorrere a creme a base di idrocortisone a bassa concentrazione da applicare 1-2 volte al giorno. È sconsigliato invece l'uso di creme che contengono antistaminici o anestetici locali, poiché possono dar luogo a reazioni fototossiche per esposizione

alla luce solare. Se sono presenti vesciche, quelle più grandi e piene di liquido vanno forate con un ago sterile (o passato sulla fiamma) per fare uscire il contenuto, senza togliere la pelle che le ricopre (il tetto di bolla) che funziona da "medicazione naturale", mentre quelle piccole con pareti sottili non vanno toccate.

In caso di dolore e febbre si può assumere il paracetamolo oppure, se è già stato assunto in passato e ben tollerato, un antinfiammatorio (es. ibuprofene o naproxene).

COME PROTEGGERSI

La luce solare è composta di radiazioni ultraviolette e infrarosse che possono provocare gravi danni alla pelle, come l'invecchiamento precoce, danni al DNA cellulare, fino al rischio di provocare la formazione di tumori cutanei. Il modo migliore per prevenire i danni dovuti ad un'eccessiva esposizione consiste nell'utilizzare i protettivi solari e rispettare alcune norme di buon senso:

- l'esposizione al sole deve essere sempre fatta gradualmente, evitando le ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16), in modo da consentire lo sviluppo di quell'importante meccanismo di protezione naturale che è la melanina, la sostanza che conferisce l'abbronzatura;
- sono a maggior rischio le persone con pelle e occhi chiari, con lentiggini e capelli biondi o rossi che devono perciò adottare precauzioni ancora maggiori;
- anche in determinate condizioni ambientali ci si deve proteggere di più: ad esempio più ci si avvicina all'equatore e più si sale rispetto al livello del mare; in presenza di superfici riflettenti come mare, neve, sabbia; in estate quando i raggi solari sono più forti;
- le creme protettive contenenti filtri solari sono un valido aiuto a condizione che contengano fattori di protezione adeguati al proprio fototipo, che vengano applicate frequentemente e in quantità abbondante e che non vengano intese come un "salvacondotto" per esporsi al sole in modo indiscriminato;
- quando ci si espone al sole non vanno usati profumi né deodoranti: potrebbero contenere sostanze che aumentano il rischio di scottarsi (fotosensibilizzanti).

PROTETTIVI SOLARI

L'utilizzo di un protettivo solare idoneo al proprio fototipo e alle condizioni ambientali a cui ci si espone è uno dei provvedimenti più importanti per salvaguardare la salute della propria pelle.

I protettivi solari contengono sostanze (filtri) che assorbono le radiazioni UV.

I prodotti in commercio contengono filtri attivi sia nei confronti dei raggi UVB che degli UVA. Vanno applicati almeno mezz'ora prima dell'esposizione per consentire ai principi attivi di penetrare nella pelle. Anche se non si è del tutto sicuri che i filtri solari possano evitare la comparsa di tumori cutanei, la loro applicazione viene considerata unanimemente un provvedimento indispensabile per chi vuole esporsi al sole. Questo non significa, però, che si possa stare al sole in modo indiscriminato. Anche nelle giornate nuvolose occorre applicare un'adeguata protezione: gran parte delle radiazioni UV attraversano le nubi, anche se non si avverte la sensazione di calore sulla pelle.



COME SCEGLIERLI



Scegliere una crema solare con il giusto indice di protezione (SPF = Sun Protective Factor) fortunatamente oggi è più facile che in passato quando non tutte le ditte produttrici utilizzavano lo stesso metodo per classificare gli indici di protezione e i solari spesso riportavano indicazioni vaghe e incomplete incentivando in questo modo comportamenti scorretti.

Attualmente i fattori di protezione sono contraddistinti da un numero e dall'indicazione in lettere del livello di protezione e del tipo di pelle cui quella protezione è destinato:

- SPF (Sun Protector Factor) 6-10 bassa protezione, per pelle abbronzata
- SPF 15 - 25 media protezione, per pelle chiara e/o forte luce
- SPF 30 - 50 alta protezione, condizioni estreme (ghiacciai, tropici) e pelle molto chiara
- SPF 50+ protezione molto alta, pelle particolarmente sensibile, intollerante e delicata

I prodotti con SPF inferiore a 6 non possono essere definiti protettivi solari in quanto non sono ritenuti in grado di garantire una protezione adeguata per qualsiasi tipo di pelle e in qualsiasi condizione.



I prodotti per la protezione solare devono contenere filtri protettivi sia nei confronti dei raggi UVB che di quelli UVA, indicandolo in etichetta e il fattore di protezione UVA deve essere almeno 1/3 del fattore di protezione UVB.

E' proibito scrivere sui prodotti "Schermo totale" o "Protezione totale" in quanto nessun prodotto per la protezione solare riesce a trattenere tutti i raggi solari. Inoltre questa dicitura potrebbe generare l'errata convinzione che, una volta applicata la crema, ci si possa esporre... a piacimento, rendendo l'applicazione del solare più pericolosa che utile.

L'SPF fornisce solo una indicazione approssimativa dell'efficacia protettiva del solare: molto dipende tuttavia dalle condizioni d'uso, a partire dalla quantità. Se questi prodotti vengono applicati con parsimonia la protezione può risultare metà di quella dichiarata. Perché il solare consenta la protezione prevista, per un adulto servono almeno 30 ml di prodotto; una confezione da 200 ml non dovrebbe durare più di 3-4 giorni, considerando di ripetere l'applicazione almeno 2 volte al gior-

no. La scelta della formulazione dipende da gusti personali: i lattini contengono una elevata percentuale di acqua, si spalmano bene, ma sono poco resistenti e vanno rinnovati più spesso degli altri prodotti; le creme hanno una adesività maggiore, sono più difficili da spalmare e generalmente si utilizzano per il viso; i gel sono più adatti a chi ha la pelle grassa perché tendono a dare secchezza; gli oli in genere hanno indici di protezione bassi e conferiscono alla pelle una lucentezza che facilita la penetrazione delle radiazioni, però evitano l'eccessiva disidratazione e rimangono a lungo. I prodotti resistenti all'acqua ("waterproof") hanno una migliore persistenza sulla pelle, ma se si suda molto o si fanno bagni frequenti richiedono comunque applicazioni ripetute. I filtri solari perdono col tempo le loro proprietà protettive ed è, quindi, consigliabile rinnovarli di anno in anno.

DOPO IL SOLE

Stare al sole, anche se protetti, comporta comunque uno stress per la nostra pelle: i solari prevengono i danni maggiori causati dai raggi ultravioletti ma i raggi infrarossi, quelli che vengono percepiti come calore, provocano perdita di acqua e alterano i grassi presenti nella pelle con funzioni di barriera. Dopo l'esposizione al sole, anche se la pelle non si è arrossata, è bene perciò dedicarle un po' di attenzione per ristorarla e ripristinarne la piena funzionalità. Innanzitutto occorre rimuovere ogni residuo di protettivo solare con acqua tiepida e con un detergente neutro, non aggressivo, preferibilmente poco schiumogeno (es. oli detergenti). Quindi applicare qualsiasi crema o lozione idratante o prodotti dopo-sole specifici, disponibili in molte diverse formulazioni: lozioni, creme, spray e gel. In questi prodotti sono contenute sostanze con funzione idratante e altre con azione antinfiammatoria, antiossidante e a volte contengono sostanze rinfrescanti per renderli più gradevoli. Non esistono tuttavia prodotti che permettono di conservare più a lungo l'abbronzatura che è comunque destinata a scomparire nel giro di poco tempo perché la pelle si rinnova continuamente eliminando gli strati più superficiali. Per una buona idratazione della pelle è importante anche una adeguata assunzione di liquidi: bere molta acqua per rimpiazzare quella che si è persa con la traspirazione e la sudorazione e mangiare molta frutta e verdura di stagione.





Bambini e donne in gravidanza

Anche se l'attenzione per questo problema è aumentata nel corso degli ultimi non è mai superfluo ribadire la necessità di mantenere un atteggiamento di grande prudenza nell'esporre i bambini al sole. Ecco perciò alcuni consigli.

-Fino a sei mesi è assolutamente vietato esporre i bambini alla luce diretta dei raggi solari: vanno tenuti riparati all'ombra, ma è bene sapere che, anche sotto l'ombrellone non si è protetti dai raggi in quanto vengono riflessi dalla sabbia.

-Per i neonati una carrozzina con una tettoia è preferibile a un passeggino aperto, mentre per i bambini più grandicelli è meglio usare un passeggino con tettoia o con un ombrellino.

-In generale, almeno per i primi giorni i bambini dovrebbero indossare un cappellino a tesa larga e una maglietta. Da ricordare che il tessuto bagnato protegge meno di quello asciutto, i colori scuri più di quelli chiari e le fibre acriliche più del cotone e i tessuti a trama "fitta" sono più efficaci dei tessuti a trama "rada" nel trattenere gli UV.

-Possibilmente dovrebbero indossare occhialini da sole. E' importante utilizzare anche per loro lenti di qualità senza acquistare i primi occhiali che capitano su una bancarella: si rischia di incorrere in reazioni allergiche e congiuntivite.

- Evitare il sole nelle ore più calde. Meglio scegliere la mattina, fino alle undici, e il pomeriggio dopo 16 quando le radiazioni sono meno forti e i rischi inferiori. L'esposizione al sole deve essere graduale per lasciare alla pelle il tempo di abituarsi al sole. Per i bambini vanno utilizzati filtri solari a fattore di protezione elevato (30-50): più alto è il fattore di protezione, maggiore è la garanzia offerta.

Durante la **gravidanza**, bagni e sole non sono vietati, basta proteggersi in modo adeguato. Bisogna però tenere presente che il sole può peggiorare, fino a renderle indelebili, le macchie scure (cloasma) che spesso compaiono in questo periodo soprattutto sul volto (zigomi, labbro superiore, fronte), mentre il caldo può provocare una dilatazione dei capillari sanguigni, aumentare il prurito "gravidico" e abbassare la pressione del sangue.

Farmaci e sole

Chi si espone al sole e sta assumendo farmaci dovrebbe sempre accertarsi che questi non abbiano un effetto fototossico. Molti farmaci infatti possono provocare eritemi solari o vere e proprie ustioni quando chi li ha assunti si espone al sole. A volte questo effetto compare dopo pochi minuti o qualche ora dall'esposizione (reazioni fototossiche), altre volte solo dopo un paio di giorni (reazioni fotollergiche). Farmaci ad azione fototossica ben nota sono ad esempio gli antibiotici della famiglia delle tetracicline, la ciprofloxacina, certi diuretici e certi antinfiammatori che possono avere anche un'azione fotoallergizzante, sia quando vengono applicati topicamente che dopo assunzione per bocca. E' importante pertanto leggere attentamente il foglio illustrativo dei medicinali che si stanno assumendo e verificare che non siano riportate reazioni di fototossicità o fotoallergia, oppure chiedere consiglio al proprio medico o al farmacista.



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



*Ritira
nella **tua**
Farmacia Comunale
gli opuscoli tematici di
Educazione Sanitaria
Sani&Informa*



prezzo copertina € 0,30