

# I rischi delle esposizioni solari senza protezione

*Non solo inestetismi, ma gravi effetti per la salute della pelle*

• A CURA DEL DOTT. ANDREA DI BUDUO

L'azione dannosa dei raggi solari sulla pelle è legata principalmente alla quota di radiazioni Ultraviolette che compongono lo spettro luminoso. Si tratta della componente a maggiore energia, in grado di causare danno alle cellule e al DNA. Per questo motivo, l'esposizione al sole o a lampade abbronzanti, inserite dall'International Agency for Research on Cancer (IARC) nella lista dei fattori carcinogeni, rappresentano uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di tumori cutanei. Il danno cellulare e tissutale dipende dal sole, inoltre, è strettamente implicato nell'invecchiamento cutaneo con sviluppo di inestetismi in regioni corporee cronicamente fotoesposte (macchie solari e rughe), dovute alla riduzione dell'elasticità dei tessuti profondi. Al di là del rischio oncologico e del fotoinvecchiamento, che si manifestano a distanza di tempo dall'esposizione solare, le radiazioni sono in grado di causare anche disturbi immediati e acuti alla pelle: da ustioni e scottature più superficiali come l'erite-

ma solare, fino alle più gravi ustioni di II grado, con vescicole e bolle su pelle arrossata. In individui predisposti, inoltre, sono possibili vere e proprie forme immunomediate di orticaria solare, con prurito e lesioni cutanee rilevate (pomfi).

## L'importanza della fotoprotezione

Per prevenire i possibili danni, è fondamentale non esporsi al sole senza la protezione garantita da un buon filtro solare: sono disponibili diverse formulazioni e diverse gradazioni di protezione. È importante sottolineare come l'applicazione del filtro solare vada rinnovata più volte nel corso della giornata, ogni due-tre ore, e in caso di bagni o attività sportiva, che rimuovono il prodotto dalla pelle. La fotoprotezione inoltre non è appannaggio esclusivo dei giorni di vacanza: alcuni distretti cutanei come viso, orecchie, cuoio capelluto, in caso di calvizie, dorso delle mani oppure petto e gambe, in funzione dell'abbigliamento, vanno protetti tutto l'anno, in caso siano scoperti. Per abbassare il

rischio oncologico e prevenire il fotoinvecchiamento è importante tenere a mente che il danno solare a lungo termine è possibile anche in caso di esposizioni solari che non abbiano prodotto danno immediato.

## Il rischio cambia a seconda del fototipo

Il rischio di danno legato al sole è influenzato dal fototipo, ovvero l'insieme delle caratteristiche personali, come il colore di capelli, occhi e incarnato, che esprimono la quota di "adattamento genetico" alle radiazioni solari. Ad esempio, gli individui con la pelle più chiara, a fototipo più basso, si ustionano prima al sole e sono più a rischio di sviluppare tumori cutanei. Tuttavia, un fototipo più scuro non è garanzia di immunità ed è comunque necessario applicare una protezione solare. Alcune situazioni sono particolarmente pericolose per lo sviluppo di danni solari: nelle ore centrali della giornata è maggiore la quota di UV, le radiazioni a maggior energia, pertanto più dannose.

Alcune sostanze aumentano la suscettibilità alle radiazioni UV abbassando il grado di tolleranza intrinseco ai raggi solari: si tratta sia di sostanze applicate direttamente sulla pelle, come profumi o latti di origine vegetale, oppure di farmaci assunti per via sistemica, come cortisone o alcuni antidolorifici e antibiotici. In caso di assunzione di farmaci è opportuno chiedere al medico prescrittore se possano esserci problemi legati alla fotoesposizione.

## L'esposizione nei bambini

È particolarmente rischiosa, inoltre, l'esposizione solare nei bambini fino ai 12 anni. In modo particolare, è stato dimostrato che nei soggetti sotto i tre anni la risposta all'esposizione solare stimola maggiormente l'attivazione dei melanociti a livello cutaneo. Da ciò dipende lo sviluppo di un alto numero di nevi (nei), ovvero

il principale fattore di rischio per melanoma, come espressione dell'interazione tra fattori genetici e ambientali. Gli individui che prima dei 12 anni sono stati esposti al sole in modo scorretto, senza le adeguate misure di fotoprotezione come creme solari o indumenti tecnici in tessuto con filtro solare, diventeranno adulti con più nevi melanocitici.

## Attenzione ai primi raggi

Un momento critico sono le prime fotoesposizioni dell'anno: la pelle, "disabituata" al sole per via dei mesi invernali, è particolarmente sensibile ai danni UV indotti. Per questo, le prime esposizioni solari dovrebbero avvenire in primavera in orari della giornata precoci o tardivi e per un tempo limitato. Inoltre, esistono in commercio prodotti da applicare sulla pelle o integratori alimentari contenenti sostanze antiossidanti come i be-

tacaroteni di cui è indicato l'utilizzo a partire dal mese precedente alle prime esposizioni. Tali prodotti non sostituiscono comunque la regolare e corretta applicazione di filtri solari, ma rappresentano un complemento e un'ulteriore misura precauzionale per evitare danni a breve e lungo termine. ●



**DOTT. ANDREA DI BUDUO**  
Specialista in Dermatologia

Politerapica, Seriate (BG)