



*Dott. Antonio Castelli*

Grosseto,

30 giugno 2022 - Il sole è un elemento indispensabile alla vita e prezioso alleato della salute; tra gli effetti benefici ricordiamo: favorisce la sintesi della vitamina D che previene il rachitismo e l'osteoporosi, la luce solare ha un effetto antidepressivo, agisce sul ritmo sonno-veglia, con il sole ci sentiamo più attivi ed ottimisti.

“Per

godere in modo sicuro dei benefici ed evitare i danni - spiega il direttore di dermatologia della Asl Tse Antonio Castelli - occorre conoscere e comprendere alcune informazioni essenziali.

Alle

prime esposizioni, se non si è protetti, si rischia la scottatura solare, che si realizza dopo alcune ore dalla esposizione. La pelle si difende poi

producendo l'abbronzatura che si manifesta in maniera diversa a seconda del fototipo (individui a pelle chiara o scura) e richiede tempi lunghi di alcuni giorni.

L'abbronzatura

non è certamente sufficiente a garantire, con il passare del tempo, fenomeni come l'invecchiamento precoce della pelle con macchie scure, rugosità ed una maggiore facilità a sviluppare tumori cutanei.

Per

vivere al meglio l'estate e il rapporto con il sole occorre adottare quindi alcune semplici norme per prevenire le malattie della pelle:

- mettere sempre creme solari con filtro 50, rinnovandole ogni due ore e applicandole durante tutta la stagione estiva;
- evitare l'esposizione diretta alla radiazione solare nelle ore nel mezzo del giorno, sono quelle più intense e dannose, dalle ore 12 alle 16;
- ricordarsi che anche riparati all'ombra si prende comunque il 50% della radiazione solare;
- avere la pelle sempre ben curata e idratata.

È consigliabile,

inoltre, avere una dieta ricca di vegetali, frutta e alimenti con antiradicali e antiossidanti, come l'olio di oliva crudo; eventualmente usare integratori a base di caroteni e vitamine PP.

Per

i bambini l'attenzione deve essere massima, la loro pelle è più sottile e delicata. Non vanno mai esposti direttamente al sole senza protezione dei filtri solari specifici, dobbiamo rinnovare spesso il protettivo che, è opportuno, sia resistente all'acqua, infine sarebbe importante non tenerli in spiaggia negli orari più caldi.

È utile

ricordare, infine, alle donne in stato di gravidanza che non devono esporsi troppo al sole, la luce, infatti, distrugge l'acido folico indispensabile per il normale sviluppo del feto”, conclude il dott. Castelli.

I

consigli utili per la fotoesposizione rappresentato uno strumento di educazione sanitaria e di miglioramento dello stato di salute degli individui ed uno strumento di prevenzione dei tumori cutanei.