

Abbronzatura, dritte per non rimanere scottati

28-06-2010

Perché i raggi solari diventino un alleato di salute e bellezza, è fondamentale scegliere un buon solare in base al tipo di pelle (fototipo), per evitare arrossamenti, eritemi solari, prevenire il fotoinvecchiamento e scongiurare i rischi del cancro della pelle.

- * Come prevenire eritemi, fotodermatiti e ustioni
- * Le terapie: creme e pomate antiscottature
- * Rimedi fai-da-te contro le scottature
- * Come proteggere i bambini dalle scottature
- * Pelli chiare, come difendersi dai raggi nocivi
- * Pelli scure, istruzioni di cottura
- * I cibi più abbronzanti per pelli chiare
- * I cibi più abbronzanti per pelli scure

Come prevenire eritemi e ustioni da abbronzatura

Sotto una generica voce “scottature solari” sono spesso ricomprese diverse tipologie di malesseri collegati a un’eccessiva esposizione ai raggi. Ne abbiamo individuati cinque, i più diffusi. Eccoli nel dettaglio.

1. Eritema solare

È una reazione della pelle ai raggi solari. In altre parole, è il gradino di base della scottatura vera e propria. I sintomi si manifestano la sera dopo un giorno trascorso al sole, o al massimo la mattina dopo. La pelle diventa molto rossa, brucia e se si avvicina la mano alla zona colpita si percepisce il calore. A volte inoltre si avvertono leggeri brividi e si ha la strana sensazione di avere sia caldo sia freddo.

2. Ustione solare

È una reazione della pelle al sole, più grave rispetto all’eritema: è dovuta a una «indigestione» di raggi solari. Si riconosce perché la pelle è di un colore rosso-violaceo, fa male se viene toccata ed è leggermente gonfia. Oltre ai brividi, c’è anche qualche linea di febbre. Inoltre, nell’arco di 12 ore la parte scottata si riempie di piccole bolle molli al tatto e piene di un liquido trasparente, che si rompono da sole dopo un paio di giorni.

3. Fitofotodermatite

A scatenarla è l’unione di sole e piante. Quando le foglie di alcune piante (o l’erba) sfiorano la pelle possono lasciare della linfa, cioè del succo, che contiene sostanze sensibili alla luce. Se in contemporanea c’è anche il sole, i raggi solari attivano il succo sull’epidermide e scatenano questa fastidiosa dermatite. Si manifestano soprattutto su braccia e gambe. Compaiono strisce e chiazze irregolari di colore rosso o bolle simili a quelle che appaiono quando si viene a contatto con l’acqua bollente.

4. Herpes simplex

Viene definita «febbre» sulle labbra. La causa è un virus chiamato Herpes Simplex di tipo I che si prende durante l’infanzia e che in modo periodico ricompare. Tra i possibili fattori scatenanti, ci sono anche i raggi solari dei primi giorni di esposizione. La «febbre» è una reazione della pelle allo stress del sole. Sopra il labbro compaiono fastidiose bollicine a grappolo che bruciano e in mezza giornata si trasformano in crosticine (che vanno via da sole).

5. Dermatite fotoallergica

È una forma di allergia che si scatena al sole. Colpa dell’azione combinata dei raggi solari con sostanze particolari: profumi, nichel (presente in occhiali e bigiotteria) o alcuni farmaci (antibiotici e antinfiammatori). Si manifesta con vescicole o con strani foruncoli piccoli, rossi e in rilievo, che danno prurito.

Al di là del problema, la prima regola da seguire è evitare il sole per uno o due giorni. Poi, a seconda del disturbo, è bene seguire alcune cure.

- Applicare 2 volte al giorno una crema a base di corticosteroidi (idrocortisone, betametasona o clobetasolo). Se c’è dolore, preferite l’emulsione: penetra con più facilità. È la cura migliore contro eritema e ustione solare, fitofotodermatite e dermatite fotoallergica.

- Mettete 2-3 volte al giorno una pomata antivirale a base di Aciclovir. Efficace in caso di Herpes Simplex.

- Per lavarvi, utilizzate un detergente fluido delicato a base di avena colloidale, che ha un effetto lenitivo. Contro eritema e ustione solare.

- Se i disturbi sono lievi, usate una pasta all’ossido di zinco simili a quelle usate per le infiammazioni dei bebè. In caso di fitofotodermatite.

- Fate la doccia con acqua tiepida e sapone neutro. Applicare sul corpo un doposole spray. Contro eritema e ustione solare, fitofotodermatite e dermatite fotoallergica.

I rimedi “fai-da-te”

Emergenza scottatura? Aprite il frigorifero. Troverete tutto ’occorrente per preparare un pronto intervento a regola d’arte. Ecco qualche esempio.

a) Sbucciate una patata e tagliatela a fette alte 0,5 cm. Adagiate le fette sulla parte arrossata e coprite con un telo leggero di cotone. Aiuta a decongestionare la pelle.

b) Fate cuocere per 30 minuti del riso in 1 l d’acqua e fate raffreddare. Filtrate, gettate il riso e usate l’acqua per fare impacchi lenitivi.

c) Frullate un cetriolo insieme con qualche cucchiaino di acqua, in modo da ottenere una crema. Applicatela sulla scottatura e coprite con una garza. Elimina l’arrossamento.

d) Grattugiate un paio di carote, dopo averne grattato via la superficie esterna. Mettetene sulla pelle uno strato alto 1 cm e coprite con una garza. Svolge un’azione lenitiva.
Come proteggere i bambini

Raggi solari, meglio starne alla larga. Un consiglio valido per tutti, ma ancora di più per i bimbi. Un’errata o eccessiva esposizione al sole in tenera età è molto dannosa e può avere ripercussioni anche sulla salute da adulto. Le scottature subite nell’infanzia, infatti, aumentano il rischio di comparsa del melanoma in età adulta.

La protezione

È indispensabile utilizzare sempre creme solari con protezione massima. Sceglietene una pensata per lui: ormai tutte le grandi case produttrici di solari hanno una linea per bimbi. Preferite le creme con dosatore a spruzzo, più pratiche da applicare. Il solare va messo almeno ogni due ore. E, anche se è resistente all’acqua, va riapplicato dopo ogni bagno in mare.

Gli orari

Se il bimbo ha meno di 3 anni può stare al sole tra le 8 e le 10 e dopo le 17: la sua pelle è molto delicata. E anche dopo i 3 anni evitate di tenerlo al sole nelle ore centrali della giornata, quando i raggi sono più intensi. Un consiglio valido anche per le giornate nuvolose: perché le radiazioni solari sono presenti lo stesso e arrivano sul corpo con tutta la loro carica energetica. Non è un mistero che ci si scotta più facilmente proprio quando il tempo è variabile.

L’ombrellone

Se il bimbo vuole stare sotto l’ombrellone, applicate comunque il solare: i raggi filtrano attraverso la trama del tessuto e sono comunque dannosi. Stesso discorso per il parasole del passeggino. Pelli chiare, manuale di autodifesa

Chi ha la carnagione chiara, capelli biondi, rossi o castani molto chiari, magari le lentiggini, deve rispettare una serie di cautele molto importanti. Il rischio, se non si osservano, è di trascorrere l’estate a colpi di eritemi, scottature e antiestetiche macchioline della pelle.

Prima di andare in spiaggia. Al mattino fate una doccia con un sapone delicato, poco aggressivo, per non privare la pelle del proprio film idrolipidico protettivo. A questo punto, usate una crema solare ad altissima protezione: fattore 30, se siete ai primi giorni di vacanza, 20 se la pelle è già un po’ ambrata.

Sotto il sole. Proteggete con una cura particolare il contorno degli occhi e delle labbra: sono zone molto delicate e a rischio rughe. Usate uno stick a schermo totale. Tenete presente che la protezione di una crema non dura in eterno: tra sole, salsedine, vento e acqua di mare, la pelle tende a seccarsi dopo poche ore. Quindi, non aspettate troppo prima di stendere una seconda volta la crema. Non appena vi sentite “tirare”, date pure un’altra “passata”. Infine, un consiglio sui prodotti: preferite quelli che uniscono filtri solari (che neutralizzano chimicamente i raggi) e schermi solari (che agiscono meccanicamente, creando una barriera fisica al sole).

In casa. Dopo la doccia per eliminare le tracce di salsedine, è d’obbligo il doposole per reidratare la pelle e calmare l’eventuale sensazione di calore. Pelli scure, istruzioni di “cottura”

Al contrario di quanto comunemente si pensi, anche chi ha la carnagione scura per natura ha bisogno di protezione dal sole. La sola differenza rispetto ai “visi pallidi” sta nel fatto che il livello di difesa del corpo non dovrà essere così totale e completo. Insomma, ci si potrà concedere qualche raggio in più, ma senza esagerare.

Prima di andare in spiaggia. Anche in questo caso, è importante arrivare in spiaggia con il corpo già cosparso di crema solare. Il motivo? La pelle deve avere già assorbito i principi contenuti nel prodotto. Quanto al fattore di protezione, vi potete permettere di cominciare con quello 20 se siete appena arrivati, 10 se un po’ di abbronzatura già è presente. Sotto il sole. Fondamentale la scelta del luogo dove prendere il sole. Evitate di stare troppo vicini al mare (o alla piscina): l’acqua riflette fino al 20% dei raggi solari, rendendoli quindi ancora più pericolosi per la pelle. Ricordatelo, specie quando farete una gita in barca o in pedalò: in questo caso, anche per voi servirà esagerare con la protezione. Altra raccomandazione: tenete sempre molto idratata la vostra pelle. Chi ha la carnagione scura è assai più a rischio di rughe di coloro che l’hanno invece più chiara. Fate dunque ampio uso di solari superidratanti con proteine e tenete a portata di mano uno spruzzatore o vaporizzatore con acqua dolce.

In casa. La vostra parola d'ordine dev'essere "idratazione". Alcuni doposole sono "tan longer", possono cioè idratare il corpo rendendo ancora più intenso il colore dell'abbronzatura. Contengono infatti alcuni dei pigmenti che vengono usati anche per gli autoabbronzanti. I cibi ok per "visi pallidi";

Gli esperti consigliano di aumentare il consumo di cibi ricchi di antiossidanti per contrastare la formazione dei radicali liberi (le scorie dell'organismo, responsabili dell'invecchiamento), ma questa regola vale ancora di più nel caso in cui abbiate la pelle chiara. Ecco allora quali cibi inserire nella vostra dieta quotidiana per avere un bel colorito e nello stesso tempo contrastare le aggressioni del sole.

Latte, yogurt, formaggi: sono importanti perché contengono vitamina A, in una versione immediatamente disponibile all'organismo per proteggere la pelle.

Mais avena e tuorlo d'uovo: crudi o cotti, sono alimenti che contengono coloranti naturali, in grado di dare un po' di "spessore" alla vostra carnagione pallida. Inoltre, sono anche antiossidanti

Olio extravergine di oliva (e olive): la vitamina E stimola la produzione di melanina e nello stesso tempo protegge la cute.

Pesce azzurro, trota e salmone: sono gli Omega 3 contenuti in questi alimenti ad aiutare la pelle a mantenere il suo film idrolipidico e l'idratazione. Non solo, aiutano anche a mantenere l'abbronzatura più uniforme e compatta, oltre a proteggere da scottature e eritemi. I cibi ok per "facce di bronzo";

Va bene che la vostra pelle è meno soggetta ad arrossamenti ed eritemi, ma anche la carnagione più scura va aiutata a mantenersi in salute e a proteggersi contro i raggi più aggressivi. Ecco quindi quali sono gli alimenti che fanno al caso vostro.

Carne e prosciutto: la melanina, da cui dipende l'abbronzatura, è un pigmento proteico: per aiutare l'organismo a produrla bisogna aumentare la quantità di proteine nella propria alimentazione. Carne e prosciutto nella propria dieta apportano quelle sostanze grasse necessarie per proteggersi dal sole. In più, rinforzano collagene ed elastina, le sostanze che formano il "pavimento" su cui poggia la pelle.

Anguria, melone, uva e pesche: l'anguria è ricca di acqua, il melone e l'uva sono una miniera di xantofille, un carotenoide liposolubile utile alla protezione della cute.

Lievito: contiene l'ubichinone, conosciuto anche come coenzima Q 10, una sostanza in grado di contrastare la degenerazione delle cellule.

Germe di grano: è un'autentica miniera di vitamina E, un altro prezioso antiossidante indispensabile durante le prolungate esposizioni al sole. Un consiglio: inseritelo nelle vostre insalate estive "salva-pelle";...