



I sole, ma CON CAUTELE

Settembre, tempo di rientri, di resoconto dei mesi estivi... e di discorsi sulla prevenzione



In farmacia accogliamo la nostra clientela che torna alla routine quotidiana: chi abbronzato, chi leggermente colorito come la sottoscritta, chi bruciato e alla ricerca di una crema idratante che possa evitare che la pelle si desquama in seguito alle scottature. Quest'anno, in merito

alla protezione solare, ne ho sentite di tutti i colori. Da un lato, una campagna massiva volta alla prevenzione molto più attenta e virale, dai mass media passando per i social fino alle iniziative svolte in farmacia; dall'altro tantissime *fake news* in cui si esalta la bellezza della abbronzatura estrema e in cui si boicottano i fattori di protezione, indicandoli come dannosi.

Invece, il danno che il sole fa, se non preso correttamente e con le dovute precauzioni, è sempre più diffuso e sempre più in età giovane: il melanoma cutaneo, infatti, colpisce maggiormente con l'avanzare degli anni, ma l'età media alla diagnosi si è abbassata negli ultimi decenni, rappresentando uno dei tumori più comuni tra i giovani con meno di 30 anni. In Italia è il terzo tumore più frequente al di sotto dei 50 anni in entrambi i sessi e nel 2023 sono state sti-

mate circa 12.700 nuove diagnosi. Per evitare il danno solare ognuno deve trovare la propria misura nei tempi e nei modi di esposizione al sole. La pelle arrossata e dolente indica un danno che non è solo immediato, ma può avere conseguenze rilevanti a distanza di tempo, facilitando, per esempio, l'insorgenza di un tumore cutaneo molti anni dopo. E anche chi non si scotta facilmente non è esentato dall'utilizzo della protezione solare. Per trovare la propria misura di esposizione al sole conviene quindi scoprire esattamente il proprio fototipo, dato utile per ricavare indicazioni di massima su quale sia il comportamento meno rischioso da tenere quando ci si espone al sole. Alla luce delle evidenze che continuano ad accumularsi sui rischi delle radiazioni solari, le indicazioni più recenti delle principali società scientifiche hanno alzato il valore ottimale dello schermo protettivo, consigliando una crema di fattore non inferiore a 30 anche per i soggetti con pelli scure che non tendono a scottarsi, sempre con protezione ad ampio spettro, cioè sia contro i raggi UV-B sia contro quelli UV-A, senza dimenticarsela anche quando si fa attività all'aperto per un periodo prolungato. È consigliabile continuare ad applicare la crema anche quando la conquista di una bella abbronzatura riduce il rischio di scottature da parte dei raggi UV-B. Infatti, restano sempre gli altri danni alla pelle, tra cui l'effetto della secchezza, l'invecchiamento pre-

coce e il potenziale rischio di tumori innescati dalle radiazioni UV-A. Da ricordare che anche le creme solari hanno una data di scadenza: di anno in anno, una volta aperte e non consumate, probabilmente non manterranno l'esatto fattore di protezione con cui le abbiamo acquistate. Ogni anno si consiglia di farne una nuova scorta. Sono stati condotti diversi studi scientifici per accertare i tempi e i modi con cui spalmarsi la crema protettiva. La maggior parte di essi concorda sulla necessità di applicarne un quantitativo di circa due milligrammi per centimetro quadrato di pelle: all'incirca, due cucchiari per le aree di viso e corpo. Inoltre, si ricorda di applicarla almeno un quarto d'ora prima dell'esposizione al sole e più volte nel corso della giornata, ogni due ore circa, secondo le indicazioni della Skin Cancer Foundation. La procedura va poi ripetuta dopo ogni bagno o attività sportiva, anche se il prodotto viene garantito come resistente all'acqua.

Nella scelta dei prodotti da usare, noi farmacisti possiamo consigliare il prodotto più adatto alle esigenze del nostro paziente anche grazie a semplici strumentazioni che svolgono check-up cutanei, utili per individuare il fototipo, lo stato di idratazione e di compattezza della pelle. E, qualora, qualcuno si sia scottato, oltre a un buon doposole idratante sapremo dare una bella tirata di orecchie per evitare che riaccada. ●