

# E se potessimo rallentare lo scorrere del tempo?

**L'80% dell'invecchiamento della pelle è causato dall'esposizione al sole. Il modo migliore per evitare il fotoinvecchiamento è, dunque, usare la fotoprotezione quotidianamente**

*A cura di Aurora Garre, Medical Marketing Manager ISDIN*

64

Il sole entra dalla finestra: è un nuovo giorno, sono entusiasta per ciò che mi aspetta. Lo specchio mi mostra che sto maturando e anche la mia pelle sta cambiando. Guardo fuori: tutti conosciamo sin da bambini l'astro re, il sole. I suoi benefici sono ormai chiari a tutti, ci illumina e mantiene la vita sulla terra, ma possiede anche benefici per la nostra salute. Attenzione, però, il troppo stroppia e conduce a conseguenze non tanto positive.

## LE DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA

Il sole stimola la sintesi degli ormoni legati al benessere emotivo e al ritmo circadiano di sonno/veglia. Aiuta anche a stimolare la sintesi della vitamina D, in particolar modo di questo se ne occupa la radiazione Uvb. Avere buoni livelli di vitamina D è importante da una parte per la salute delle ossa e per il sistema immunitario, dall'altra perché il suo deficit è legato a patologie croniche, come l'osteoporosi e il cancro.

Affinché l'esposizione al sole sia salutare, dobbiamo garantire una dose minima giornaliera di radiazioni Uv sufficiente a promuovere gli effetti positivi dei raggi solari. Tuttavia, dobbiamo sempre ricordare che le radiazioni Uv possono essere dannose sia a breve, sia a lungo termine. Soprattutto lo sono le scottature dovute alla

mancanza di protezione nei bambini e nei giovani, in quanto associate a un aumento del rischio di cancro della pelle.

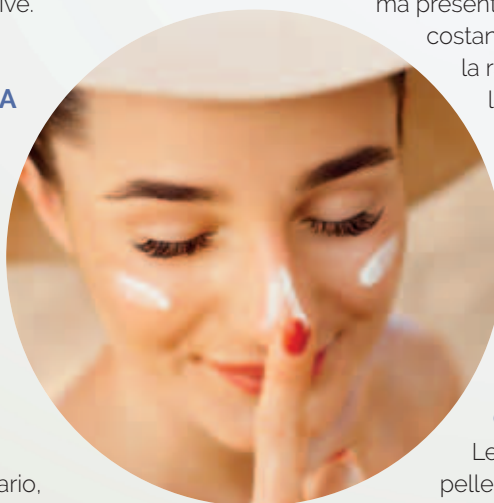
La nostra cute è costantemente esposta al sole, in estate e in inverno. La radiazione Uvb, in particolare, è quella che causa le scottature, un problema che associamo all'estate o alle ore centrali della giornata. La radiazione Uva, invece, è presente in minor quantità, è meno energetica ma presente 365 giorni all'anno e

costante durante tutta la giornata. È la radiazione che causa effetti a lungo termine: il più noto è il photoaging e la conseguente comparsa di macchie iperpigmentate; il più preoccupante è il cancro della pelle.

## RADIAZIONI SOLARI: COLPEVOLI N.1 DELL'INVECCHIAMENTO CUTANEO

Le radiazioni Uv penetrano nella pelle e causano danni a livello del Dna cellulare. Se l'esposizione cronica supera la capacità di riparazione fisiologica, queste lesioni si perpetuano: per questo si dice che "la pelle ha una memoria". Inoltre, studi clinici hanno dimostrato che l'80% dell'invecchiamento cutaneo è causato dall'esposizione cronica al sole.

Ecco perché i dermatologi raccomandano sempre l'uso di un fotoprotettore come prima linea di trattamento anti-età. Anche se nel breve



termine la sua funzione è prevenire le scottature, nel corso degli anni vedremo un risultato più importante: una pelle curata e protetta.

Il fotoinvecchiamento è responsabile della maggior parte dei cambiamenti indesiderati della pelle: epidermide ruvida e disidratata, linee sottili di espressione, rughe, cambiamenti nel tono della cute (discromie), macchie rosse e anche quelle macchie ruvide che sono palpabili e indicano un campo di cancerizzazione, ovvero le cheratosi attiniche. Ma non solamente il sole è responsabile di questi cambiamenti. Al giorno d'oggi, la somma dei fattori esterni che accelerano il processo di invecchiamento dalla nascita alla morte si chiama "esposoma". Tabacco, dieta, mancanza di sonno, stress e sbalzi di temperatura sono, insieme all'esposizione al sole, i fattori che influenzano negativamente la genetica della nostra pelle. Dovremo tenerli tutti in considerazione se vogliamo avere una cute radiosa e dall'aspetto sano.

#### **PRENDERSI CURA DI SE STESSI**

Dormire almeno 6 ore, imparare a rilassarsi, seguire una dieta ricca di frutta e verdura di stagione, fare attività fisica quotidianamente, non fumare e prendersi cura della propria pelle fin dall'infanzia sono la chiave per invecchiare in modo sano, dentro e fuori. In più, si può consigliare ai propri clienti/pazienti un'altra regola d'oro: usare la fotoprotezione ogni giorno. È necessario utilizzare una protezione solare con Spf alto o molto alto, almeno 30 oppure superiore. Se si è all'aperto oppure si pratica attività acquatiche o sport che fanno sudare, bisogna riapplicare la protezione solare ogni 2 ore. Ma se la pelle ha già accumulato danni, sarebbe bene provvedere anche a una cura specifica: oltre a usare la protezione solare, è necessario ottenere un effetto riparatore e cercare di invertire o quanto meno migliorare gli effetti dei danni cronici del sole. Per fare questo,

si può contare sui fotoprotettori che non solo contengono filtri solari, ma anche ingredienti antiossidanti, idratanti, anti-età, antimacchia o riparatori di danni solari cronici.

#### **UNA PROTEZIONE SOLARE PER OGNI ESIGENZA**

Introdurre un fotoprotettore nella routine cosmetica quotidiana è il passo definitivo per rallentare il fotoinvecchiamento. Dovremo istruire i clienti delle farmacie a valutare le caratteristiche essenziali che deve avere una fotoprotezione per uso quotidiano: una texture ultraleggera, invisibile e fresca, senza residui, che non iriti gli occhi e che sia adatta a tutti i tipi di pelle, comprese quelle sensibili e atopiche. Ma dobbiamo anche valutare altri fattori dello stile di vita dei nostri clienti, come l'attività che faranno (per esempio, sport all'aperto, nuotare, camminare in città oppure stare in un ufficio). Ultimo punto, ma forse il più rilevante per dare una raccomandazione molto personalizzata, è sapere qual è la principale preoccupazione dei nostri clienti: prevenire le rughe, attenuare e rimuovere le macchie e via di seguito.