



SPECIALE PELLE

# la protezione

*Per godere di un'abbronzatura perfetta è utile affrontare la bella stagione insieme ai cosmetici e agli integratori alimentari "solari", che rinforzano le difese della cute per un'estate senza rischi. Iniziando adesso*

## *troppo sole* IN POCO TEMPO

Il sole preso nei weekend di tarda primavera e nei giorni estivi dà un indubbio piacere al corpo e alla mente, ma per la pelle è un vero stress. Per quanto l'organismo sia in grado di mettere in atto dei meccanismi di difesa contro i raggi solari, che culminano nella maggiore produzione di melanina, cioè della sostanza difensiva che va ad accumularsi negli strati cutanei, scurendoli, il processo richiede gradualità d'esposizione e soprattutto tempo, ben più di quanto ne conceda un fine settimana.

### DANNI IMMEDIATI

#### E A LUNGO TERMINE

Anche quando il periodo d'esposizione è lungo, i raggi Uv innescano nei tessuti reazioni che possono dare problemi: da quelli passeggeri, come eritema e scottatura, a quelli da accumulo (di radiazioni), che possono portare all'invecchiamento precoce e al melanoma. Allo stress da sole sono più esposte le pelli chiare e quelle che non sono in grado di usare bene le difese naturali.

### GLI ANTIOSSIDANTI

#### I PRINCIPALI ALLEATI

È la famiglia più numerosa. Comprende le vitamine C ed E (come in Bronze Control di Equilibra, grande distribuzione, € 7,90), e il betacarotene, precursore della vitamina A (come in Sunific Solaire Capsules di Lierac, farmacia, € 20; in Carosole di Erbeamea, erboristeria, € 7,50; in Natural Oceanic Betacarotene, farmacia, € 19,90).



## ione parte da dentro

### si formano TANTI RADICALI LIBERI

Lo strato corneo della pelle, quello più superficiale, che sotto i raggi ultravioletti diventa più spesso e più protettivo, è in grado di riflettere i raggi infrarossi, cioè quelli calorici, e di assorbire gli ultravioletti B. Non è in grado, però, di fermare del tutto gli ultravioletti A, che possono arrivare al derma (lo strato più profondo della pelle).

■ Le radiazioni Uv provocano nella pelle la formazione di radicali liberi, cioè di molecole instabili, che innescano una reazione a catena di danneggiamento nelle altre cellule e che può arrivare a modificare il Dna (nucleo) dei fibroblasti (le cellule cutanee), talvolta con conseguenze serie.

■ L'enorme aumento di radicali liberi che si genera con l'esposizione al sole compromette gli stessi sistemi di difesa interni alla pelle, in particolare il reticolo delle cellule di Langerhans, il cui compito è intercettare le cellule mutate.

■ Gli Uvb assorbiti dallo strato corneo stimolano, però, i melanosomi, cellule presenti nella pelle, a produrre la melanina (per mezzo di un aminoacido, la tirosina), la quale assorbe quasi tutti i raggi Uva, contribuendo a proteggere il derma, e soprattutto il Dna delle cellule cutanee da eventuali mutazioni pericolose.

### servono creme E SOSTANZE PROTETTIVE

Esporsi con sicurezza al sole vuol dire, innanzitutto, proteggere la pelle dall'esterno con solari e cosmetici, con fattore di protezione (Spf) per gli Uvb e gli Uva adatto al fototipo e alla situazione (mare, monti, Tropici) in cui avviene l'esposizione.

■ La reazione d'irritazione agli Uvb e il fotoinvecchiamento legato allo scatenamento dei radicali liberi, però, rendono necessario anche l'aiuto dall'"interno".

■ È l'alimentazione, infatti, a fornire alle difese cutanee le sostanze che, direttamente o indirettamente, permettono la formazione degli antiossidanti, della melanina e dei sistemi di difesa e autoriparazione.

■ Si tratta delle sostanze presenti nella frutta e verdura estive, in particolare in quella di colore dal giallo al rosso (albicocche, ciliegie, peperoni, pomodori eccetera) fino al blu (mirtilli), e in un'alimentazione variata che contenga pesce (per gli acidi grassi insaturi omega 3), carne e uova (per gli aminoacidi).

### IN UNA CAPSULA

#### FATTORI SCHERMANTI

Chi ha un fototipo chiaro o problemi cutanei può contare su vitamine, provitamine, enzimi, aminoacidi, acidi grassi e probiotici per bocca, che garantiscono un'esposizione senza pericoli. Gli integratori solari, utili per la salute della pelle, evitano anche arrossamenti, eritemi e scottature, sgradevoli e antiestetici, e permettono all'abbronzatura di svilupparsi in bellezza.



### PRIMA, DURANTE

#### E DOPO L'ESPOSIZIONE

In tutti gli integratori solari ci sono sostanze antiossidanti (antiradicali liberi) in varia combinazione tra loro e con alcuni minerali, come rame, zinco e selenio, più altre sostanze. La legge li considera alimenti, ma vanno presi secondo le dosi indicate. Se è in corso una cura con farmaci o integratori, chiedere al medico o al farmacista. L'integrazione va iniziata con un mese d'anticipo, proseguita durante l'esposizione e un po' dopo per aiutare i processi di riparazione cutanea.



#### I FLAVONOIDI

Sono anch'essi antiossidanti e comprendono estratti di tè verde, semi di uva rossa e frutto di emblica, oltre che l'enzima superossido dismutasi e la papaya (nell'Integratore Antiossidante di Dermophysiologique, centri estetici, € 29) e al coenzima Q10 (in Sole Integratore Carotenplus di Lichten Sole, farmacia, € 25).

#### GLI ACIDI GRASSI

Sono antinfiammatori e stimolanti delle difese naturali (immunitarie). Si va dall'acido linoleico (presente in Defence Sun Integratore Alimentare di BioNike, farmacia, € 23,75) agli Omega 3. Negli integratori sono spesso presenti oli vegetali, per esempio di germe di grano, di borragine e d'oliva.

#### GLI AMINOACIDI

Sono i componenti chiave delle proteine. Ne fanno parte la metionina, per l'autoriparazione, e la tirosina, o L-tirosina, per la formazione della melanina (in Sun System Integratore Alimentare di Rilastil, farmacia € 20, in Bronze-Plus di Collistar, profumeria, € 21,50 e in Verattiva Compresse di Specchiasol, farmacia, € 14,50).

#### I PROBIOTICI

Potenziano gli effetti difensivi e riparatori degli antiossidanti. Alcuni ceppi di Lactobacilli johnsonii hanno mostrato di proteggere le cellule di Langerhans della pelle durante l'esposizione e di migliorarne la ripresa funzionale (in Innéov Solaire, € 27,50).

Servizio di Maria Fiorella Camurati.