

Come funzionano i solari?

Pubblicato: Venerdì 14 Luglio 2017



In questo articolo vogliamo parlarvi delle **protezioni solari** e cercare di spiegarvi come funzionano e quali sono le cose di cui tenere conto quando ci si trova a doverne acquistare una.

L'esposizione ai raggi solari, non è di per sé una cosa negativa, poiché i raggi del sole stimolano la creazione di melanina, prodotta dai melanociti presenti nello stato basale dell'epidermide (con la conseguente apparizione della tanto agognata abbronzatura) e attivano la sintesi della vitamina D. **Bisogna però stare attenti a non esagerare**, per non incorrere negli effetti negativi: colpi di sole, eritemi, edemi, invecchiamento e tumori della pelle.

Le radiazioni solari sono classificate in base alla lunghezza d'onda e tra i raggi UV segnaliamo:

- raggi UV-A, quelli che penetrano in profondità e sono i responsabili dell'abbronzatura e in misura molto minore di eritemi. Sono presenti anche a cielo coperto e nuvoloso e il loro impatto negativo può manifestarsi anche dopo anni;
- raggi UV-B, potenzialmente più dannosi degli UVA perché sono i maggiori responsabili di scottature ed eritemi solari ma producono anche un'azione stimolante per la neosintesi di melanina e per la vitamina D.

Il sole non è uguale in tutte le parti del mondo; vicino all'equatore ed ad altitudini elevate l'intensità delle radiazioni aumenta. Bisogna stare attenti ai riflessi prodotti dall'acqua ma anche dai ghiacciai, perché questi moltiplicano i raggi facendoli arrivare da ogni angolazione.

Per prepararsi al sole, una buona regola è assumere degli integratori che contrastano il danno ossidativo prodotto dal sole, stimolando la produzione di melanina (e quindi il futuro svilupparsi dell'abbronzatura) e potenziando i naturali meccanismi di protezione della pelle.

Le sostanze utili a contrastare gli effetti dei raggi ultravioletti sono i carotenoidi, tra cui beta-carotene, astaxantina, licopene e luteina; le vitamine A, C ed E e gli oligoelementi come zinco, selenio, rame e magnesio. Gli integratori andrebbero assunti un mese prima dell'esposizione e durante la vacanza stessa. Noi li proponiamo soprattutto a quelle persone che non si espongono al sole da mesi e a chi è soggetto a scottature e eritemi.

Il fattore di protezione solare (Sun Protection Factor o SPF) misura la capacità protettiva del prodotto solare nei confronti dei raggi UVB. Si tratta di un coefficiente numerico (da 6 a 50+) calcolato rapportando la quantità di tempo necessario per produrre una scottatura sulla pelle protetta con filtro o senza filtro protettivo. Secondo la normativa europea non è più permesso utilizzare diciture fuorvianti come "sun block" o "schermo totale" e non dovrebbero essere più in commercio prodotti inferiori a 6 o superiori a 50+.

L'indice SPF non fa riferimento ai raggi UVA perché non esiste ancora un vero sistema di valutazione dell'efficacia; sulle confezioni solari dovrete verificare la scritta "prodotto ad ampio spettro", che significa che sono presenti filtri che proteggono la pelle contemporaneamente dai raggi UVB e UVA (secondo le più recenti raccomandazioni dell'Unione Europea, un solare deve contenere filtri e schermi che permettano un buon rapporto di protezione UVB/UVA dove la protezione UVA dovrebbe

corrispondere a 1/3 della protezione UVB dichiarata).

I filtri contenuti nelle creme possono essere fisici e chimici.

- I **filtri fisici** sono sostanze minerali inerti come il biossido di titanio e l'ossido di zinco che riflettono fisicamente la luce solare. In passato erano quelle creme che una volta applicate sulla pelle la rendevano bianca; oggi grazie alle nuove formule più micronizzate si evita questo effetto patina bianca;
- I **filtri chimici** sono sostanze che hanno la proprietà di catturare l'energia dei raggi UV restituendola sotto forma di altra energia, come per esempio il calore (salicilati, cinnammati, oxybenzone...).

I solari hanno una **data di scadenza** e una volta aperte, le creme vengono a contatto con l'aria e possono deteriorarsi. In genere poi le creme si portano in spiaggia, restando al caldo per ore e questo è un altro dei fattori che ne deteriora col tempo. Il nostro consiglio è quindi quello di **cambiare il solare ogni anno** e per non sprecare il prodotto avanzato, appena rientrati dalla vacanza, potete mettere il solare sul viso come crema da giorno e usare il doposole come sostituto della crema corpo idratante.

Il **doposole** è un prodotto studiato per evitare i fenomeni di secchezza causata dall'esposizione prolungata alle radiazioni del sole, per questo motivo è un ottimo idratante per il corpo e oltre agli attivi idratanti, i doposole contengono anche estratti lenitivi, decongestionanti e rinfrescanti.

Negli ultimi anni si sono diffusi gli **acceleratori o prolungatori dell'abbronzatura**, creme da mettere sotto la protezione solare per stimolare la produzione di melanina, utili per le persone che fanno fatica a prendere colore e per le persone che desiderano mantenere il colore a lungo; vi ricordiamo che questi prodotti non contengono i filtri e quindi se usati da soli causeranno tutti gli effetti negativi del sole.

Le diverse tipologie di solari

- **Gli olii** derivano dagli oli naturali, permettono un'ottima dispersione dei filtri solari e non richiedono la presenza di conservanti. Sono adatti per le pelli scure o già abbronzate perché non garantiscono elevata protezione
- **Emulsioni:** possono contenere elevate quantità di sostanza protettive sia fisiche che chimiche. Consentono la formazione di un film protettivo sulla cute e quindi sono abbastanza resistenti all'acqua e al sudore (possono avere altre funzionalità, tra cui idratazione, azione antirughe)
- **Paste e creme** sono le protezioni più indicate per i bambini perché con sostanze protettive di tipo fisico, povere di conservanti e additivi, senza profumo
- **Acque solari** sono liquidi in spray, rinfrescanti e profumati, con basso o bassissimo livello di protezione solare, da evitare quindi per le pelli chiare e sensibili
- **Stick** sono simili agli oli ma si presentano in forma solida. Sono utilizzati per limitate aree del corpo (in genere vengono applicati su cicatrici, macchie esistenti, tatuaggi) e sono pratici da portare in borsetta e per ripetere l'applicazione spesso.

L'uso di creme solari può ridurre il rischio di scottature ma è necessario ricordare che proteggono la pelle per un periodo limitato di tempo e per questo motivo **devono essere riapplicate almeno ogni due ore**. Sudorazioni intense e bagni tolgono le creme come anche il contatto con l'asciugamano; indossare parei, magliette e anche ciabatte, possono spostare o togliere le creme che vanno quindi riapplicate. Molto spesso le persone si scottano perché non ne mettono una quantità sufficiente o perché non stendono la crema con attenzione, dimenticando anche qualche parte del corpo.

Appuntamento con la [Farmacia Baraldi](#) la prossima settimana con tanti utili consigli sui farmaci da portare in valigia.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it