

# Estate 2014, salviamoci la pelle

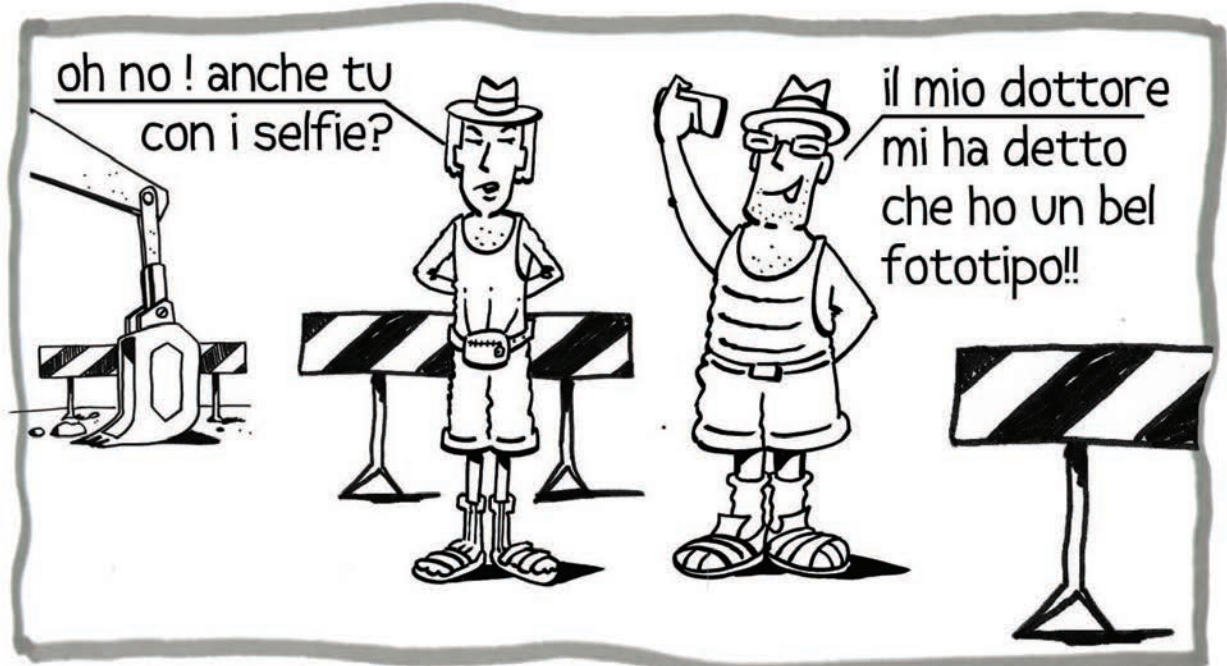
State e pelle, un rapporto d'amore e odio. Se da una parte gli esperti non si stancano di mettere in guardia sui pericoli di un'eccessiva esposizione al sole (ma anche dal rischio di contrarre micosi, frequenti nella stagione calda), dall'altra esistono alcune patologie e problemi della cute che sotto i raggi solari possono migliorare. Come la psoriasi e la dermatite atopica, di cui parlano i nostri esperti in questo speciale. Benefici sì, a patto però che il sole venga preso, comunque, con le dovute precauzioni. Poche e semplici regole che gli italiani, secondo i sondaggi, conoscono bene anche se solo il 40% circa se ne ricorda una volta arrivato in spiaggia o a bordo piscina. La prima? Evitare di

esporsi nelle ore centrali della giornata. Importante poi è essere gradualisti in modo da abituare la pelle, senza mai dimenticare (nemmeno quando si è già abbronzati) un'adeguata protezione, in crema o spray, adatta al proprio fototipo, cioè all'insieme di caratteristiche che comprendono il colore della pelle e degli occhi. Chi, ad esempio, ha la pelle chiara e gli occhi azzurri dovrebbe usare una protezione più alta rispetto a chi ha pelle scura e occhi marroni. Il rischio, altrimenti, è la comparsa di eritemi e scottature. I raggi UV, e in particolare gli UVB, penetrano infatti nell'epidermide, la parte più superficiale della pelle, danneggiando le strutture dei cheratoniti, cioè le cellule più numerose presenti nella cute.

Queste cellule, "aggredite" dagli UV, liberano alcune sostanze chimiche, dette citochine che danno origine a un'inflammatione, provocando così arrossamento, prurito e bruciore, in particolare su décolleté, spalle, cosce e dorso dei piedi, le zone più sensibili. Non si tratta solo di un problema fastidioso: provoca alla pelle un danno irreversibile che la rende più delicata, oltre che più esposta al rischio di melanomi. Senza contare che troppo sole fa invecchiare precocemente la cute. Tanti buoni motivi per tenersi cara la propria pelle! Soprattutto in questa stagione.

*Elena Buonanno  
Daniele Gerardi*

## OSCAR & WILDE



*Adriano Merigo*