

# MAXIM

Bimestrale • Numero 3 • Anno II  
Giugno / Luglio 2019  
Euro 4,90

EDIZIONE ITALIANA

*Cover Story*

## *Ludovica Pagani*

*A colpi di*

*Tag*

*Calcio*

**MONDIALE  
FEMMINILE**

*Musica*

**PAOLI  
NEK  
ANASTASIO**

*Travel*

**MAROCCO  
MISTERO  
E ROMANTICISMO**

*Hanno scritto per noi*

**Gianni Canova  
Roberta Denti  
Stefania Fiorucci  
Pino Gagliardi  
Cinzia Malvini**

24 anni,  
bergamasca,  
professione  
influencer:  
una webstar  
tra sport  
e musica



9 772611 452004

90003





# Sotto questo SOLE

*Più belli con l'abbronzatura ma attenti agli orari, alle "abbuffate" del weekend e alla qualità delle creme protettive. I consigli della dermatologa e tutto quello che vorreste sapere per un'esposizione senza guai*

Testo di PUCCI ROMANO

**S**ole sì sole no, il sole fa male, fa invecchiare, fa venire il cancro della pelle. No, il sole fa bene! Basta demonizzarlo! Insomma, ogni anno con l'arrivo della bella stagione, l'argomento "sole" si ripropone e mantiene intatta tutta la sua attualità. E, per poterne godere appieno senza danneggiarci, è giusto fare un po' di chiarezza.

Premessa importante: viviamo sotto il sole da miliardi di anni, se questa stella che ci irradia fosse così pericolosa ci saremmo estinti. È pur vero che i raggi ultravioletti sono potenti agenti ossidativi, raggiungono l'organo più grande del nostro corpo, la pelle e le creano un danno a carico delle sue cellule. A seconda se sono UVA o UVB, la loro penetranza sulla cute è differente: gli UVB raggiungono l'epidermide, ovvero la parte più superficiale della pelle, gli UVA invece arriva-

no al derma, la parte più profonda, dove si trova l'impalcatura della pelle: fibre elastiche, collagene, ac ialuronico, il cuore della bellezza e della giovinezza.

Ma la natura sa fare bene i suoi compiti. Siamo dotati di meccanismi riparativi molto efficienti che riparano il danno solare continuamente. La scoperta di questo meccanismo (il DNA Repair) ha fruttato un bel Nobel a chi l'ha individuato.

E così, in base alla presenza di questo enzima riparatore, possiamo spiegare anche cos'è il Fototipo, ovvero la capacità genetica che ognuno di noi ha di prendere il sole con maggiore o minore sicurezza. Esistono 6 fototipi, in base al colore della pelle, degli occhi, dei capelli, che caratterizzano la possibilità di formare la melanina, il vero protettore solare, in tempi e modi diversi, con differenze sia qualitative che quantitative. Infatti, i neri non sono neri per caso! Dovendo vivere a latitu-



dini equatoriali hanno bisogno di avere melanina costante; al contrario, i popoli del nord, con le aurore boreali e le lunghe notti, hanno pelli e capelli chiarissimi per poter godere appieno del poco sole di cui dispongono. Capiamo così perché in Australia il tasso di uno dei tumori più pericolosi, il melanoma, a derivazione dalla cellula che produce la melanina, sia tra i più diffusi: popolazioni anglosassoni, a pelle chiara, sono andate a vivere in un paese equatoriale e invece gli indigeni australiani sono neri.

La verità è che abbiamo perso le buone e sane abitudini di prendere il sole con gradualità e nelle ore giuste. Personalmente, non conosco nessuno che il primo giorno di esposizione lo fa per i 5 minuti raccomandati. Il mordi e fuggi della vita, ci porta alle "abbuffate" del week end. E questo la pelle non può sopportarlo, ha bisogno dei suoi tempi per mettere in moto le sue strategie di protezione.

Poi, diciamola tutta: il costume è cambiato (non quello da bagno ovviamente...). Un tempo prendere il sole era appannaggio di categorie cosiddette "umili": contadini, pescatori. Fino all'immediato dopoguerra abbronzarsi non era chic; poi la tintarella è diventata status symbol, sinonimo di benessere e di ricchezza (la barca, il mare d'inverno, le vacanze in posti esotici e lontani...). Chi è nato dopo l'ultima guerra, sa che lo spettro di quegli anni era il rachitismo, dovuto a restrizioni alimentari da carenze oggettive. E allora tutti a mangiare a quattro palmenti e a prendere tutto il sole possibile. E non importa se ci si scottava; la mamma applicava una pomata antiscottature e intimava di ritornare al sole.

Invece la pelle non dimentica, ogni insulto che subisce lo incamera e lo trasforma in problematiche che vanno dalle inestetiche macchie alla comparsa di vere e proprie lesioni neoplastiche. D'altronde in dermatologia il confine tra inestetismo e malattia è spesso virtuale e, come direbbero i greci, spesso brutto è cattivo come bello è buono (*kalos kai agatos*). Sono i bambini quelli maggiormente da proteggere perché, come organismo immaturo, non hanno ancora sviluppato tutti i meccanismi di protezione. Così, un bambino che si scotta al sole sarà un adulto più a rischio di tumore della pelle (basalioma, spinalioma, melanoma). Le linee guida recenti ci dicono di non esporli prima dei 2 anni, anche per evitare le applicazioni dei famosi filtri solari. Per i bambini, il vero protettivo solare è il buon senso dei genitori. E per i grandi? Il sole che fa bene alla propria pelle è quello che non la scotta e non la "insulta", quindi, alle nostre latitudini è il sole del mattino fino alle 10-11 circa (calcolando l'ora legale) e quello del pomeriggio dopo le 16.30. E se la pelle produce la quantità di melanina che le per-

metta il corretto assorbimento di raggi solari per la sua località di origine, vuol dire che i raggi ultravioletti hanno una loro utilità, anzi, sono indispensabili.

Le creme protettive sono oggi un capitolo dolente della cosmetologia. Personalmente le definisco il male minore. Si caratterizzano come filtri fisici (ossido di zinco, biossido di titanio) a media/leggera protezione e filtri chimici (quelli famosi con il numero, 30,50, 50+). Non c'è assolutamente bisogno di utilizzarli nella quotidianità, nel make up, in città (a meno che non si soffra di determinate patologie) così come è successo negli ultimi anni, dietro consiglio della dermatologia americana. Preparare la pelle all'esposizione solare con integratori mirati (carotenoidi, licopene, astaxantina, vitamine antiossidanti, nicotamide), seguendo anche l'alimentazione di stagione, è il primo passo importante per fare fotoprotezione.

Poi la crema protettiva. Sì, ma quale? E quando? E' bene fare una visita dal dermatologo almeno una volta l'anno, farsi controllare nei e macchie, capire a quale fototipo si appartiene, così da avere la protezione personalizzata, capire quando e ogni quanto applicarla. Questo controllo permette anche di limitare il photoaging, ovvero la responsabilità che una cattiva esposizione ha nell'accelerare l'invecchiamento cronologico (cronoaging). Oggi la comunità scientifica europea confessa un'allerta ben determinata nei confronti dei filtri chimici che contengono sostanze ad alto rischio di interferenza con i nostri ormoni: i Perturbatori Endocrini. Octotrilene, benzofenone, cinnammati, questi i nomi delle sostanze attenzionate e con sicuro effetto di interferenza ormonale. La coscienza ecologica sta cambiando la formulazione di questi presidi e la FDA non smette di controllarli. Skineco, l'associazione che ho l'onore di presiedere ([www.skineco.org](http://www.skineco.org)), pretende dalla cosmesi del terzo millennio l'ecodermocompatibilità (ovvero rispetto dell'ambiente, rispetto della pelle), applicazione del principio di precauzione e sostenibilità. Solo così potremo godere di questo astro meraviglioso e fonte di vita che svolge tante "buone azioni":

- 1) Produzione di Vit D (tra le più importanti del nostro corpo, con azione immuno - modulante e anticancro);
- 2) Produzione di Endorfine con aumento della Serotonina ed effetto antidepressivo;
- 3) aumento per tutto il mondo vivente, durante l'irraggiamento maggiore, della riproduzione.

La fototerapia è spesso un ottimo presidio per alcune patologie cutanee a carattere infiammatorio (psoriasi, dermatite atopica, dermatite seborroica, acne).

Poi, non dovrei dirlo: un po' abbronzati si è più belli! ☺



### **i** Pucci Romano

È presidente del board scientifico "Il corpo ritrovato", presidente Skineco (Ecodermatologia), docente di Terapia speciale dermatologica (Università di Tor

Vergata), docente di Dermatologia al Master Medicina estetica e Rigenerativa (Università La Sapienza), docente di Dermatologia applicata alla Cosmetologia

(Università Cattolica del Sacro Cuore), tavolo di lavoro per la Cosmetosorveglianza (Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche sociali).