



# IL SOL LEONE

## LA PELLE SOTTO I RAGGI SOLARI



### Un'ottima abbronzatura con un intelligente esposizione

Il sole e la pelle, un argomento tra i più trattati nella dermatologia estetica. Siate coscienti dei danni che il sole può indurre sulla pelle e siate sensibili sull'importanza di adottare specifiche misure comportamentali e di stili di vita per una corretta e piacevole esposizione al sole !

Carissime Clienti

Non tutti siamo a conoscenza della natura dei raggi del sole che arrivano sulla terra, per questo è bene avviare una piccola prefazione semplice ed esplicativa che ci renderà molto più chiaro il testo a seguire. I Raggi solari si possono dividere, in base alla lunghezza d'onda, in radiazioni visibili, infrarosse (IR) e ultraviolette (UV).

I **raggi infrarossi (IR)** generano calore. Pur non avendo particolari azioni nocive sulla pelle, provocano disidratazione e l'organismo, riscaldandosi, perde la capacità di auto regolazione della temperatura. Il rischio che si corre in questo caso è il **colpo di sole** a cui sono più esposti i bambini che ancora non dispongono di un sistema di controllo della temperatura del corpo pienamente efficiente. Inoltre, la vasodilatazione dovuta al calore può essere nociva per chi soffre di vene varicose.

I **raggi ultravioletti (UV)** sono a loro volta suddivisi in UVA, UVB e UVC. Tuttavia solo gli UVA e gli UVB raggiungono la superficie terrestre, mentre gli UVC sono trattenuti dalla fascia di ozono. La quantità di UVB che raggiunge la terra rappresenta solo l'1% delle radiazioni solari, ma essi sono i maggiori responsabili dell'insorgenza di eritemi. Gli UVA raggiungono la superficie terrestre in quantità decisamente maggiore (10 volte) rispetto agli UVB; ambedue contribuiscono a produrre l'arrossamento cutaneo, ma mentre la penetrazione degli UVB si arresta nell'epidermide, gli UVA si spingono in profondità nel derma. Essi per molto tempo sono stati considerati inoffensivi, ma in realtà danneggiano le strutture di sostegno (collagene ed elastina) della pelle e risultano i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo (comparsa o accentuazione delle rughe).

Il meccanismo naturale di difesa della pelle dai raggi solari è la formazione di melanina, una sostanza che si distribuisce negli strati superficiali della pelle conferendole un colorito bruno dorato. L'abbronzatura, quindi, prima di essere un fatto estetico, rappresenta un sistema di protezione per la pelle, perché la melanina è in grado di funzionare come un filtro naturale. La quantità di melanina che si produce varia da persona a persona a seconda del tipo di pelle ed è determinata su base ereditaria. A seconda della reazione e della sensibilità all'esposizione solare, si sono individuati 6 tipi di pelle o fototipi.

Più basso è il fototipo maggiori saranno le probabilità di scottarsi, e perciò tanto maggiori dovranno essere le precauzioni da adottare. Inoltre gli **effetti delle radiazioni** dipendono dalla quantità di radiazione assorbita dalla pelle, che è correlata:

- all'orario della giornata in cui ci si espone al sole (evitare le ore centrali)
- alla zona geografica (il rischio è maggiore nei paesi con i climi più caldi)
- alle condizioni metereologiche (giornate serene),
- all'altitudine (maggiore irradiazione in alta montagna)
- all'eventuale presenza di superfici riflettenti (mare, sabbia, neve)
- e a quel complesso di caratteristiche individuali che vanno sotto il nome di **fototipo**.

FOTOTIPO 1 = capelli <b>ROSSI</b>	pelle lattescente
FOTOTIPO 2 = capelli <b>DORATI</b>	pelle chiara
FOTOTIPO 3 = capelli <b>BIONDI</b>	pelle chiara
FOTOTIPO 4 = capelli <b>CASTANI</b>	pelle chiara
FOTOTIPO 5 = capelli <b>CASTANI</b>	pelle scura
FOTOTIPO 6 = capelli <b>SCURI</b>	pelle olivastra

Non sempre però la melanina è sufficiente ad evitare l'insorgenza di eritemi o scottature. Tenendo presente le caratteristiche individuali e altri fattori come le stagioni, il clima, e l'ambiente, è buona regola ricorrere a un'adeguata fotoprotezione, senza dimenticare di avere la cautela di non esporsi al sole nelle ore più a rischio e graduare i tempi di esposizione in base al proprio fototipo. L'applicazione di **protettivi solari** consente di stare al sole più a lungo e rappresenta il provvedimento più importante per la prevenzione di alcuni dei danni dovuti ad una eccessiva esposizione, ma non deve essere un pretesto per esporsi al sole in modo indiscriminato (indossare occhiali da sole e cappello può rappresentare un'ulteriore forma di protezione). Ma attenzione !! il sole può farci invecchiare precocemente, indebolire e sfibrare i capelli, creare disturbi agli occhi, esporre la pelle a rischi di tumore, ma soltanto se ci esponiamo troppo, nelle ore sbagliate e senza alcuna precauzione!

Se invece adottiamo delle semplici norme di prudenza, allora i raggi del sole ci regalano quel colorito dorato che ci dà un'aria più sana e attraente, che contribuisce a farci sentire più giovani e a darci fiducia in noi stessi. Il sole infatti, se preso con moderazione e seguendo determinati accorgimenti, ci aiuta a stare bene e ci mette di buon umore; recenti studi hanno confermato che c'è una correlazione fra luce e psiche: i raggi solari, soprattutto di mattina, agiscono sul funzionamento di alcune sostanze, chiamate neurotrasmettitori, preposte a regolare l'umore.

Il sole dunque si è rivelato un valido ed efficace antidepressivo naturale, perciò prenderlo al mattino, oltre che farci abbronzare senza scottature, ci metterà più allegria. Ma non basta: il sole ci dà altri benefici, infatti contribuisce ad aumentare le difese immunitarie e rinforza le ossa perché stimola l'organismo a produrre la **vitamina D**, che serve a fissare il calcio, fondamentale per la calcificazione ossea, ed è perciò indispensabile per i bambini che devono crescere chi però soffre di fragilità capillare o vene varicose deve proteggersi, riparando i punti deboli, poiché questi raggi determinano la dilatazione dei vasi sanguigni.

### **I Nostri consigli :**

Nei primi giorni di vacanza al mare consigliamo di non esporsi ai raggi diretti del sole, soprattutto per chi ha un fototipo basso: l'ombrellone limita l'irradiazione solo del 50% per cui arrivano radiazioni ultraviolette riflesse dalla sabbia sufficienti per stimolare la produzione di melanina.

Ricordarsi che le **ore migliori** per esporsi al sole sono quelle del mattino (8-11) e del tardo pomeriggio (dopo le 17). Evitare le ore più calde della giornata (dalle 12 alle 15).

Durante le giornate nuvolose, le radiazioni UVB, le più pericolose, filtrano ugualmente attraverso le nubi, senza che la persona avverta la sensazione di calore sulla cute, per cui anche in questo caso è assolutamente raccomandabile l'utilizzo di un prodotto solare (creme, gel e latti).

È preferibile esporsi al sole stando in movimento, in modo che le radiazioni solari si distribuiscano omogeneamente su tutto il corpo. L'abbronzatura superficiale dei primi giorni è dovuta alla riserva di melanina già disponibile ed è destinata a sparire rapidamente. Solo dopo dieci giorni circa si inizia a formare una abbronzatura duratura. Non è vero che più si sta al sole e più ci si abbronza: la produzione di melanina ha un limite legato alla produzione fisiologica di ogni persona.

Un protettivo solare consente di prolungare il tempo di esposizione, ma anche rinnovando spesso l'applicazione, non si può stare al sole quanto si vuole. L'applicazione del protettivo solare va comunque **ripetuta almeno ogni due**

**ore**, soprattutto in caso di esposizioni prolungate, abbondante sudorazione e dopo lunga permanenza in acqua.

Vanno preferiti i prodotti "resistenti all'acqua".

E' consigliabile non esporre il flacone al sole perché il prodotto potrebbe alterarsi; inoltre i filtri solari perdono col tempo le loro proprietà protettive ed è consigliabile **rinnovarli di anno in anno** per avere la migliore garanzia di protezione.

Il protettivo va applicato almeno **mezz'ora prima** di esporsi al sole per consentire ai principi attivi di passare attraverso lo strato superficiale della pelle.

Cospargere il corpo senza lesinare sulla quantità, utilizzando fattori di protezione elevati nei punti più delicati: naso, labbra, lobi e bordo delle orecchie, collo, incavo del ginocchio, dorso dei piedi. Ricordarsi sempre di agitare bene il flacone prima dell'uso, per permettere alle due fasi dell'emulsione di mescolarsi intimamente. Dopo un bel bagno è gradevole asciugarsi al sole; attenzione però, l'effetto-lente delle goccioline di acqua sul corpo può favorire le scottature. Meglio quindi asciugarsi ed eventualmente ripetere l'applicazione del protettivo solare.

Quando si sta al sole non utilizzare profumi o prodotti per il trucco: potrebbero lasciare macchie antiestetiche sulla pelle o scatenare reazioni allergiche dovute alla **fotosensibilizzazione** (una scottatura solare molto intensa anche per brevi esposizioni).

Chi assume determinati *farmaci* (come certi antiinfiammatori, gli antidiabetici orali, certi antibiotici come le tetracicline, i contraccettivi orali, alcuni farmaci per la pressione alta, per i disturbi del ritmo del cuore, ecc) deve prestare particolare attenzione nell'esporsi al sole. Il più delle volte non è possibile sospendere il farmaco responsabile delle reazioni fototossiche, per cui l'esposizione al sole va evitata o fatta con cautela, utilizzando sempre gli adeguati protettivi solari, preferibilmente quelli capaci di offrire la protezione massima verso gli UVA (l'ideale sarebbero i prodotti schermanti). Informandoci il farmacista delle eventuali terapie in corso potremmo consigliarla al meglio.

Alcune malattie (quali la vitiligine e il lupus eritematoso) possono peggiorare con l'esposizione al sole:

Diffidare sempre dell'eccezionale ritrovato casalingo che promette una abbronzatura rapida e intensa. La fantasia nell'inventare "abbronzanti" naturali sembra non avere limiti: si va dalla birra, ai succhi di carote, dagli infusi di foglie di fico, alle emulsioni di olio e limone, alle creme a base di essenza di bergamotto. L'unica cosa certa è che nessuno di questi prodotti contiene sostanze che agiscono da filtro per le radiazioni solari col risultato che sono quasi sempre causa di ustioni solari. In particolare va evitato l'uso del bergamotto che, pur stimolando la produzione di melanina, possiede una spiccata azione fototossica.

Il betacarotene assunto come integratore alimentare può conferire un piacevole colore dorato, ma non conferisce alcuna protezione nei confronti delle radiazioni ultraviolette.

Ricordarsi sempre che l'utilizzo di Creme e filtri solari non diminuisce affatto l'intensità dell'abbronzatura, e rende quest'ultima sicura per la tua pelle, informati sempre bene da noi sul loro utilizzo e sulla loro applicazione.

## Lo staff di Eurestetica

Ogni giorno investiamo in questa nobile attività tutto il nostro impegno, alla ricerca del miglior servizio, vogliamo innanzitutto ringraziarVi del Vostro interesse per noi, e vogliamo sottolineare di non dimenticarVi che oltre ad una nostra Cliente sei anche una nostra Amica. Per rimanere vicini vogliamo invitarvi a seguirci e rilasciare un tuo feedback sulla nostra pagina Facebook "EURESTETICA" e ....perchè no !! .... presentarci i tuoi amici e le tue amiche, riceverete così sempre le nostre notizie sulle novità del Centro , sulle promozioni, newsletter e tanto altro ....



**eur Estetica**  
CENTRO ESTETICO

VIALE PASTEUR, 70  
ROMA ( EUR )  
al 5° Piano  
TEL. 06.59.17.607

SITO: [www.eurestetica.com](http://www.eurestetica.com)  
MAIL: [info@eurestetica.com](mailto:info@eurestetica.com)

FACEBOOK : [eurestetica](https://www.facebook.com/eurestetica)  
GOOGLE + : [eurestetica](https://www.google.com/plus/eurestetica)

CENTRO  **CIMET**  
Centro Italiano di Tricologia Estetica

 **CARITA**  
PARIS  
LA MAISON DE BEAUTÉ CARITA - ROME EUR

CENTRO  **INTÉGRÉE**  
**Estetica & Benessere**

**CND Shellac**  
CERTIFIED  
SALON