Sì al sole, ma attenti alla pelle!

Con l’estate aumenta la voglia di abbronzatura. Con l’esposizione al sole la pelle va protetta per non incorrere in danni molto seri, anche per chi ha tatuaggi sul corpo

Con l’estate si avvicina la voglia di sole e di tintarella, ma anche se il sole fa bene bisogna evitare le scottature e prepararsi prima di esporsi ai raggi solari. Non tutti i raggi del sole sono dannosi e il sole non va preso a tutte le ore. Nella prima ora di esposizione la nostra pelle assorbe i raggi solari che rilasciano un quantitativo di sostanze necessarie per produrre le vitamine E,D, e K. Nelle successive ore il sole può essere dannoso se non ci proteggiamo con apposite creme, ombrellone o altri ripari: ci possiamo procurare bruciature, insolazioni e ustioni con gravi danni: dalle insurrezioni cancerose ai problemi alla retina. I raggi Uv penetrano solo il primo strato di cute, arrivano all’epidermide ricca di cheratina e in parte di melanina, la proteina responsabile della produzione del pigmento cutaneo e producono eccessivi radicali liberi (molecole di ossigeno) che causano problemi alle cellule.

Come comportarsi per evitare spiacevoli effetti e godersi il sole? Sin dalla prima esposizione bisogna proteggere la pelle con il solare giusto, da scegliersi in base alla capacità schermante indicata da un numero preceduto dalla sigla Fp (fattore di protezione) o Ip (indice di protezione) espresso in livelli: basso, alto, molto alto. È bene controllare sempre che tra le componenti del prodotto non ci siano metalli pesanti e combustibili fossili che a contatto con il sole diventano cancerogeni; bisogna inoltre ricordarsi che, se si sta facendo il bagno al mare o al lago, i raggi Uv dannosi

penetrano e riflettono l’acqua con la possibilità di ustioni.

E se sulla pelle ci sono lesioni cutanee o tatuaggi fatti da poco? Per le ferite aperte in qualche caso l’acqua salata del mare può dissipare prima l’infezione, ma non bisogna mai prendere il sole se si sta cicatrizzando o guarendo. Per quanto riguarda i tatuaggi è bene non prendere il sole per le 3/4 settimane dopo l’’operato’, in quanto la cute sta subendo una stabilizzazione interna, è più delicata e non presenta la membrana basale (muro divisorio tra tessuto cutaneo e connettivo);è sconsigliato prendere il sole sulla parte tatuata, soprattutto con un tatuaggio ‘fresco’, peggio ancora usare i lettini abbronzanti (da evitare a priori).

I raggi solari non sono tutti uguali ed hanno un’intensità varia durante la giornata: le ore migliori per esporsi sono le prime del mattino fino alle 11.00 e il tardo pomeriggio, dopo 17.00; da evitare l’orario 12.00/15.00, quando il sole è molto forte e la prevalenza degli Uv è massima.