

Pronti a vivere la bella stagione senza rischi

Un'estate a tutta pelle A cura della Dr.ssa Federica Giacomini

L'estate è iniziata ed è importante sapere come il nostro organismo e, in particolare, la nostra pelle reagiscono di fronte ad essa, per godersi in tranquillità i suoi benefici ed essere pronti a prevenire o intervenire quando, ad esempio, compaiono i problemi dermatologici più frequentemente associati a questa stagione, in particolare in un'età delicata come quella infantile ed adolescenziale.

Innanzitutto "estate" significa **esposizione solare** e abbronzatura: poiché le radiazioni ultraviolette (UVB e UVA) sono il principale fattore di rischio per lo sviluppo dei tumori della pelle (melanomi e carcinomi cutanei) che sono in progressivo aumento nella popolazione, è sin dall'infanzia che bisogna iniziare a proteggere bene la pelle, anche per evitare che comportamenti scorretti nei confronti del sole adottati nell'età infantile possano avere conseguenze in età adulta. Le **ustioni solari** in età pediatrica ed adolescenziale, infatti, sono quelle che aumentano maggiormente il rischio di sviluppare queste neoplasie nell'età adulta: i bambini devono imparare fin da subito che è necessario evitare l'esposizione solare nelle ore centrali della giornata, che si devono sempre indossare occhiali da sole e cappellini e che è indispensabile applicare creme solari protettive ogni 2-3 ore durante l'esposizione al sole e in caso di bagno in acqua. I **fattori di protezione** (spf) da utilizzare devono essere sufficientemente alti ed in grado di schermare sia gli UVB che gli UVA: in

generale, è necessario scegliere almeno latte o creme solari con spf 15, mentre nelle persone di carnagione chiara e nei piccolissimi è meglio preferire un spf 50+. In ogni caso, è lo specialista dermatologo che, una volta effettuata una visita accurata nella quale individua le caratteristiche della nostra pelle, può prescrivere il fattore di protezione più indicato per ciascuno, distinguendo eventuali zone sensibili da trattare con particolare cautela.

In alcuni casi è utile integrare e rafforzare le protezioni solari in crema o spray ad uso locale con i **fotoprotettori sistemici**. Si tratta di integratori alimentari che contengono antiossidanti e sostanze specifiche per limitare i danni solari e che agiscono dall'interno del nostro organismo preparando la pelle all'esposizione alle radiazioni UVB e UVA. I fotoprotettori sistemici svolgono azione antiossidante, contrastando la formazione dei radicali liberi ed inattivandoli; proteggono il DNA dal danno solare; favoriscono la corretta pigmentazione cutanea; hanno attività anti-invecchiamento ed immunologica, in particolare proteggono le cellule di Langerhans che sono il primo presidio di difesa della pelle. Essi non devono essere intesi come sostituti delle protezioni solari ad uso locale (creme, spray, latti solari), ma complementari. Questi due tipi di protettori solari, infatti, svolgono azione sinergica, permettendo una protezione solare a 360 gradi. Esistono molti fotoprotettori sistemici in commercio, alcuni formulati per l'uso in età pediatrica, per garantire alla pelle ancora assai delicata dei bambini di proteggersi dai danni a breve e lungo termine dei raggi solari. Per la scelta e la valutazione se e quali di questi assumere, è bene affidarsi ai suggerimenti del medico. Poiché i raggi solari possono determinare **reazioni di fototossicità e di fotosensibilità** nel caso in cui interagiscano con sostanze presenti sulla nostra pelle, è sconsigliato applicare sostanze cosmetiche o profumi quando ci si espone al sole: l'effetto può variare da gravi danni acuti fino a lesioni croniche della pelle. Particolare attenzione, per lo stesso motivo, va prestata anche se si sta seguendo una terapia farmacologica o se la si è conclusa

da poco: il medico che l'ha prescritta sarà in grado di dirci se e in che misura evitare di prendere il sole poiché, ad esempio, molti antibiotici e antinfiammatori sono fotosensibili o fototossici. In ogni caso, è sempre buona abitudine consultare le controindicazioni riportate sui foglietti illustrativi del medicinale.

A conferma che il nostro corpo è una macchina complessa all'interno della quale molti sono i collegamenti fra le varie funzionalità e i singoli distretti, è bene ricordare che alcune patologie predispongono alla **formazione di macchie solari** e in particolare al melasma, un'iperpigmentazione esteticamente molto invalidante e di difficile risoluzione. Chi è soggetto ad alterazioni della funzionalità tiroidea o di quella ovarica, così come le donne in gravidanza, deve, in ogni caso, sempre applicare protezioni solari adeguate e controllare la propria esposizione al sole per ridurre il rischio di macchie persistenti che di solito colpiscono il volto, in particolare la fronte, la regione superiore del labbro e gli zigomi. Al contrario, è accertato che alcune patologie cutanee **migliorano moltissimo con l'esposizione al sole**. L'azione antinfiammatoria esercitata dal sole stesso solitamente migliora l'aspetto e le alterazioni della pelle colpita da psoriasi, dermatite atopica e dall'acne comune. Tuttavia la protezione solare è sempre consigliabile, anche per evitare inestetismi talora permanenti, come macchie ed esiti ipercromici post-infiammatori.

Estate, poi, non significa solo sole, ma anche **elevate temperature!** Con il caldo, la pelle, specialmente dei piccoli, è maggiormente a rischio di alcune patologie infettive, come ad esempio le impetigini contagiose (infezioni della cute di solito causate da batteri come streptococco e stafilococco aureus), le follicoliti (infezioni superficiali del follicolo del pelo) e le micosi, favorite dalla sudorazione e dall'umidità, che rappresenta la condizione ideale per la crescita e la proliferazione dei funghi.

Le impetigini contagiose possono provocare vere e proprie micro-epidemie estive, specialmente nei più piccoli che frequentano le spiagge. Infatti, oltre al calore e all'umidità, è proprio la sabbia, di per sé





molto sporca e ricca di batteri, e con cui i bimbi giocano, che attraverso impercettibili ferite superficiali della pelle favorisce la penetrazione dei batteri patogeni. Le impetigini sono piuttosto contagiose per contatto pelle infetta con pelle sana; le più comuni manifestazioni sono la comparsa di lesioni vescicolose/bollose o erose ricoperte da una crosta mielicerica, accompa-

gnate da prurito anche intenso, dapprima localizzate in una piccola area cutanea e, successivamente, diffuse per autocontagio. Non sono una patologia grave, ma richiedono una diagnosi tempestiva e una terapia mirata ed efficace.

Con il caldo aumentano, inoltre, i rischi di fastidiose **punture di insetti**, dal momento che si indossano più spesso costumi o

indumenti che lasciano scoperta una maggiore superficie di pelle. Le punture di zecca sono abitualmente innocue, ma alcune possono trasmettere una malattia infettiva subdola, chiamata Malattia di Lyme, trasmessa dal batterio *Borrelia Burdogferi* di cui l'insetto può essere infettato. La patologia si manifesta dapprima a livello cutaneo, nella regione dell'inoculazione, ma spesso dà manifestazioni anche gravi, multiorgano, con interessamento anche del sistema nervoso, se non riconosciuta e adeguatamente trattata. In caso di puntura di zecca non ci si deve allarmare, ma è necessario rimuovere adeguatamente l'insetto il prima possibile e monitorare per alcune settimane la zona della puntura, per individuare se sono in corso reazioni sospette. Occorre comunque rivolgersi allo specialista dermatologo in caso di comparsa di qualunque manifestazione cutanea nei due mesi successivi alla puntura. Il calore, inoltre, è spesso responsabile di fastidiose **dermatiti** irritative e macerative, delle aree cutanee di piega: ad esempio, quella genitale e gli spazi interdigitali dei piedi; nei piccolissimi, queste possono verificarsi nella piega del collo e nell'area del pannolino. Per questo motivo è importante mantenere sempre asciutte queste zone sensibili e cambiare con maggiore frequenza i pannolini nei bimbi piccoli. Con pochi semplici suggerimenti e qualche informazione e consapevolezza in più per la nostra salute, siamo pronti a dare il benvenuto all'estate e a goderci i suoi benefici!

PATOLOGIE CHE MIGLIORANO CON L'ESPOSIZIONE AL SOLE

Acne

Dermatite atopica

Dermatite seborroica

Ittiosi

Lichen ruber planus

Micosi fungoide

Psoriasi

Xerosi cutanea

Alcune forme di prurito sine materia

MALATTIE CHE SI SCATENANO AL SOLE O PEGGIORANO SE CI SI ESPONE

Cheratosi seborroiche e fotoinvecchiamento (rughe, perdita di elasticità cutanea, eritrosi interfollicolare del collo)

Fitofotodermatiti

Fotodermatosi (orticaria solare, prurigo attinica, eruzione polimorfa alla luce solare)

Lentigo solari

Lupus eritematoso sistemico

Melasma e macchie solari

Nevi

Rosacea

Tumori cutanei