

FAQ protezione UV



Raggi UV e protezione dalla luce

Quali danni provocano i raggi UV?

Oltre alla scottatura solare, considerata un danno diretto dei raggi UVB, anche i raggi UVA possono danneggiare la pelle a lungo termine. Oggigiorno sappiamo che l'invecchiamento della pelle dovuto alla luce del sole e caratterizzato tipicamente da rughe, mancanza di elasticità e disturbi della pigmentazione è da attribuire ad una pluriennale esposizione a raggi UVA. Tuttavia, anche disfunzioni del sistema di difesa della pelle, come ad esempio l'allergia al sole (fotodermatosi polimorfa), possono essere ricondotte ai raggi UVA. Non da ultimo, un'esposizione eccessiva al sole è un fattore di rischio per il cancro alla pelle.

Come riconosco il fattore di protezione adatto a me?

Il fattore di protezione dovrebbe essere scelto in base al fototipo e al tipo di difesa naturale da esso risultante. La resistenza della pelle all'esposizione varia nettamente a seconda della latitudine geografica. Nell'area del Mediterraneo la difesa naturale si riduce di circa il 30 %, nei paesi tropicali del 50 %. Anche l'altitudine va considerata poiché l'irradiazione UVB aumenta in altezza. Una regola approssimativa è: ogni 1000

metri d'altezza i raggi UVB aumentano del 10 %. Una maggiore sensibilità può sorgere durante la gravidanza e l'assunzione di determinati medicinali. Per maggiori informazioni a tale riguardo rivolgersi al medico o al farmacista.

Perché bisogna utilizzare un fattore di protezione più alto possibile?

La quantità d'applicazione per la misurazione standardizzata del fattore di protezione ammonta a 2 mg/cm², ossia circa 30 ml, per tutto il corpo, una quantità che non trova alcun riscontro nella prassi. In effetti, i consumatori applicano in media solo da 0,5 a 1,5 mg/cm². Con una tale riduzione dello spessore l'efficacia della protezione solare diminuisce addirittura fino al 50 %. Pertanto è consigliabile utilizzare un fattore di protezione più alto rispetto a quanto previsto per il proprio tipo di pelle. Inoltre, il fattore di protezione è volto solo a evitare una scottatura solare, mentre i danni come l'invecchiamento cutaneo, l'indebolimento del sistema immunitario della pelle, l'insorgere di un'allergia al sole e di un cancro della pelle non sono considerati sufficientemente. Si consiglia altresì di non esporsi al sole per tutto il tempo d'esposizione calcolato.

Con un fattore di protezione più alto, la concentrazione delle sostanze filtranti è maggiore?

Sì, così si garantisce una protezione più sicura. Mentre in passato la consistenza delle creme era spesso pastosa, oggi sono disponibili prodotti solari d'alta qualità con una gradevole consistenza ed eccellenti proprietà cosmetiche.

Scelta della protezione solare

Quali requisiti deve soddisfare una crema solare?

I prodotti solari moderni devono essere provvisti di un fattore di protezione elevato e un filtro fotostabile sicuro, sia per quanto riguarda i raggi UVA che quelli UVB. Inoltre non devono contenere sostanze che possono causare reazioni d'intolleranza. La consistenza e le proprietà cosmetiche devono essere adeguate al tipo di pelle (crema, latte, spray, gel, ecc.).

In cosa si differenziano i diversi prodotti solari sul mercato?

La protezione dai raggi UVB contro le scottature solari è ormai uno standard in qualsiasi prodotto solare, ma anche il filtro UVA è un fattore molto importante di cui tener conto. E proprio da questo punto di vista, i prodotti di marca sono più avanzati rispetto a prodotti a basso costo.

Come posso valutare la protezione UVA di un prodotto?

A differenza del filtro UVB per il quale l'indicazione del fattore di protezione è d'obbligo, nell'ambito dei raggi UVA il produttore è libero di scegliere come indicare la protezione anti-UVA. Particolarmente sicuri e indicativi sono i metodi di misurazione eseguiti sulla pelle di persone come ad es. il cosiddetto metodo PPD (o metodo della pigmentazione permanente). I prodotti d'elevata qualità presentano tali dati sulla

confezione. Molto diffuso è anche il cosiddetto «standard australiano» che, tuttavia, costituisce solo un metodo di misurazione in laboratorio non sufficientemente realistico.

Perché ora vi è anche l'indicazione di protezione 50+?

Questa indicazione deriva dalla nuova legislazione dettata dalla COLIPA, l'associazione europea per la cosmetica, che mira a un accordo per una migliore visione d'insieme. Solo i prodotti che prima avevano un fattore di protezione di 60 ed oltre, dal gennaio 2006 presentano l'indicazione 50+. La protezione è però ancora la medesima.

Cosa significa il termine «sunblocker»?

Il termine sunblocker (o blocco totale) è obsoleto e non viene più impiegato dagli specialisti. Un blocco del 100 % non esiste, vi sono solo fattori di protezione particolarmente alti.

Qual è la differenza tra un filtro fisico e un filtro chimico?

Un filtro fisico, spesso ossido di titanio e ossido di zinco, è costituito da micropigmenti che una volta distribuiti sulla pelle riflettono i raggi UV. In numerosi prodotti i filtri fisici sono combinati con filtri chimici al fine di garantire una protezione ad ampio spettro più sicura. Un filtro chimico, invece, trasforma i raggi UV dannosi in innocua energia ad infrarossi.

Cos'è la fotostabilità di un filtro?

Fotostabile significa che durante l'intera esposizione al sole il filtro mantiene la sua efficacia e non viene deattivato dai raggi UV.

Cosa significa resistente all'acqua / particolarmente resistente all'acqua?

Il termine «resistente all'acqua» significa che dopo due bagni standard (20 min. ciascuno), il fattore di protezione deve ammontare ancora almeno al 50% del valore di protezione iniziale. Quando il prodotto solare è «molto» o «particolarmente» resistente all'acqua quanto detto sopra vale per quattro bagni. Questa è tuttavia una disposizione proveniente dagli Stati Uniti. In Europa non vi è un'indicazione unitaria. Anche se un prodotto è resistente all'acqua, dopo ogni bagno la crema solare andrebbe sempre applicata nuovamente.

Comportamento al sole

Una volta applicata una buona protezione solare posso espormi al sole senza preoccupazioni?

L'esperienza dimostra che l'applicazione di una protezione solare per evitare una scottatura spesso induce le persone a esporsi al sole più a lungo e senza preoccupazioni. Tuttavia, nonostante una buona protezione solare bisogna rispettare alcune regole fondamentali. Va rammentato che una buona metà dell'irradiazione UV avviene tra le ore 11.00 e le 14.00. Durante questo lasso di tempo si deve evitare di esporsi al sole e preferire l'ombra. Tessuti protettivi sono altrettanto importanti. Una protezione maggiore si ha con un'esposizione ragionevole al sole.

Perché la crema va applicata mezz'ora prima di esporsi al sole?

Per principio una protezione solare è efficace da subito, ossia dal momento in cui viene applicata sulla pelle. Tuttavia, per essere completamente sicuri che la protezione solare venga applicata dappertutto e in maniera ottimale, i dermatologi hanno stabilito il lasso di tempo di mezz'ora. Non da ultimo, le scottature si verificano spesso già nel tragitto per recarsi in spiaggia.

In che quantità va applicata la crema solare?

In teoria lo spessore dovrebbe essere di 2 mg/cm², ossia circa 30 ml, per tutto il corpo, in pratica si consiglia di applicare la crema su tutto il corpo in quantità sufficiente e in modo omogeneo.

Il tempo di protezione può essere allungato applicando nuovamente la crema?

Applicare la crema più volte è importante e necessario per garantire una protezione sicura. Ripetere l'applicazione però non allunga il tempo di esposizione previsto.

Con un filtro elevato è ancora possibile abbronzarsi?

Anche con una protezione elevata, restando all'ombra o in caso di tempo nuvoloso è possibile abbronzarsi. Ovviamente in tal modo ci si abbronzia più lentamente, ma in compenso l'abbronzatura è più duratura.

Sussiste il pericolo di una scottatura anche se è nuvoloso?

Sì, e ciò non va sottovalutato. Anche in questo caso è importante proteggersi con il giusto filtro. Soprattutto i raggi UVA dannosi passano attraverso le nuvole.





Allergie al sole

Quali sono i fattori scatenanti un'allergia al sole?

Oggigiorno sappiamo con certezza che senza i raggi UVA non ci sono allergie al sole (fotodermatosi polimorfa). Un'allergia al sole insorge tipicamente in zone del corpo non abituate al sole e che improvvisamente vi sono esposte - come il décolleté o le braccia.

Emulgatori o consistenze grasse dei prodotti possono causare un'allergia al sole?

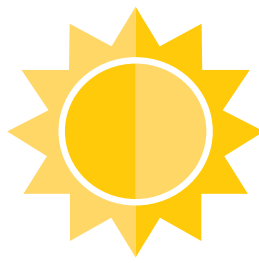
Nonostante la combinazione di emulgatori e raggi UV sia un argomento controverso tra gli specialisti, non è stato trovato alcun nesso causale diretto tra gli emulgatori e la fotodermatosi polimorfa. Finora, i raggi UVA costituiscono l'unica causa sicura.

I filtri chimici possono scatenare reazioni allergiche?

Come per tutti i prodotti, i medicinali e le sostanze che entrano in contatto diretto con la pelle, sussiste un certo rischio di reazioni d'intolleranza. Tuttavia il rischio può essere limitato. Chi ha una pelle sensibile o a ica dovrebbe scegliere un prodotto d'alta qualità senza profumi né conservanti e testato appositamente per evitare reazioni d'intolleranza.

A cosa devono prestare attenzione le persone con neurodermatiti, psoriasi e allergie cutanee?

Per queste persone la protezione solare è particolarmente importante e si consiglia vivamente l'utilizzo di prodotti d'alta qualità, con una consistenza adeguata al tipo di pelle. Ad esempio, nel caso di pelle secca va scelta una consistenza ricca e nutriente.



I bambini e il sole

Perché i bambini necessitano di una protezione solare speciale?

Nei bambini la protezione solare è particolarmente importante. In media una persona è esposta a un'irradiazione tra il 50 e l'80 % e gran parte dei danni causati dal sole si verifica nei primi 18 anni di vita. E la pelle non dimentica nessuna scottatura solare. Per diversi motivi, la pelle dei bambini è estremamente sensibile al sole. È notevolmente più sottile rispetto a quella degli adulti. La capacità di formare una protezione naturale contro i raggi del sole si sviluppa negli anni. La pelle dei bambini non è ancora in grado di produrre rapidamente e sufficientemente pigmenti (melanina) che fungono da barriera naturale. Inoltre, la delicata pelle dei bambini non è ancora in grado di riparare sufficientemente i danni provocati dai raggi UV. Nel primo anno di vita i bambini non dovrebbero assolutamente essere esposti al sole, ma dovrebbero essere sempre protetti dal sole diretto mediante vestiti e ombrellone. Esistono prodotti concepiti appositamente per le esigenze dei bambini, in particolare per quanto riguarda la consistenza, la resistenza all'acqua, le proprietà nutritive e la facilità di applicazione. Il prodotto dovrebbe inoltre essere ben tollerato dalla pelle. Indispensabile è un filtro solare fotostabile con un fattore di protezione particolarmente alto.

I filtri chimici sono adeguati per i bambini?

Non vi sono indicazioni secondo cui l'assorbimento di filtri chimici negli strati più profondi della pelle avrebbe effetti dannosi sui bambini.

Tutto sul sole

Durante la gravidanza posso espormi al sole e posso utilizzare qualsiasi prodotto solare?

Durante la gravidanza, il cambiamento dell'equilibrio ormonale può accrescere la sensibilità della pelle. Con l'esposizione al sole può capitare che appaiano delle macchie brune sul volto. Pertanto, si consiglia vivamente di esporsi al sole solo con una protezione solare adeguata. Assolutamente non ricorrere a filtri inferiori a 50+.

Come funzionano gli autoabbronzanti?

Gli autoabbronzanti provocano una colorazione dello strato superficiale della pelle, analogamente alla colorazione per i capelli. Poiché la pelle si rinnova costantemente è necessario applicare l'autoabbronzante circa ogni quattro giorni.

Gli autoabbronzanti proteggono dalle scottature solari?

Essi forniscono solo un'esigua protezione. La pigmentazione non avviene attraverso il pigmento naturale della propria pelle, pertanto la protezione di questi prodotti è spesso sopravvalutata. In caso di esposizione al sole è dunque sempre indispensabile applicare una crema solare.

È ragionevole effettuare delle sedute di solarium prima di esporsi?

Nel solarium si è esposti soprattutto a raggi UVA, che contribuiscono a una colorazione più scura dei pigmenti. Non si verifica però una nuova formazione di pigmenti, come quella che avviene con l'esposizione al sole e al naturale spettro di raggi UVA e UVB; si ha pertanto una protezione esigua che non sostituisce in alcun modo una protezione solare sicura durante la vacanza. Inoltre, le sedute regolari di solarium costituiscono un'ulteriore irradiazione di raggi UV causando così l'invecchiamento prematuro della pelle.

A cosa serve il doposole?

Con l'esposizione al sole la pelle è sottosta a un notevole stress; l'applicazione di un prodotto nutriente, calmante e idratante favorisce la rigenerazione della pelle ed è pertanto vivamente consigliato.

Quale protezione solare contiene anche una protezione contro il freddo?

Si prestano particolarmente bene come protezione contro il freddo tutti i prodotti con un basso contenuto di acqua e con molti lipidi. Oggigiorno si possono trovare speciali prodotti solari con una protezione contro il freddo.