

di Manuela Carrera



MANUELA CARRERA

Specialista in Dermatologia,
Venereologia, Dermatologia Oncologica
e Medicina Estetica

ERITEMA: come prevenirlo?

L'eritema solare è dovuto ad un'esposizione solare eccessiva o prolungata in assenza di protezione solare o con una protezione solare non adeguata alla propria carnagione. Ogni persona reagisce in modo diverso alle radiazioni ultraviolette. La conoscenza del proprio fototipo ci permette di avere una corretta esposizione al sole in base alle nostre caratteristiche e alla risposta che abbiamo ai raggi solari. Per prevenire l'eritema si consiglia sempre di esporsi al sole gradualmente, evitando le ore centrali della giornata (dalle 12 alle 16), di applicare un filtro solare adeguato al proprio fototipo. Ricordiamo che oltre al fattore di protezione conta la quantità di prodotto solare che utilizziamo.

La quantità da applicare per avere la protezione adeguata è di 2 mg/cm². Il filtro solare va inoltre rinnovato ogni 2 ore e dopo ogni bagno anche in caso di prodotti resistenti all'acqua. I fototipi 1 e 2 dovranno esporsi con cautela, utilizzando sempre un fattore di protezione 50+. I fototipi 3 e 4 potranno iniziare con un fattore di protezione 50 per poi scendere ad una 30. Per aiutare la nostra pelle dobbiamo incrementarne la capacità fotoprotettiva intrinseca. Questa capacità fotoprotettiva è dovuta ad antiossidanti endogeni enzimatici e non enzimatici. L'assunzione tramite l'alimentazione di so-

stanze antiossidanti quali il beta carotene, la luteina, il licopene, la vitamina C, la vitamina E, polifenoli potenzia i sistemi di difesa naturali della pelle. Il beta carotene è contenuto principalmente nei vegetali rossi e arancioni quali carote, pomodori, peperoni, albicocche, carote ed arance. La luteina, la zeaxantina ed il licopene si trovano in quantità in molte verdure a foglia verde come gli spinaci, i cavolfiori ed i cavoli. Gli acidi grassi omega 3 ci provengono dal pesce mentre i polifenoli più attivi sono contenuti nel tè verde. Quindi frutta, verdura, pesce azzurro e tè verde sono di certo gli alleati della nostra pelle.

L'assunzione di integratori ad azione antiossidante e fotoprotettiva aiuta a ridurre i danni fotoindotti e a prevenire gli eritemi. Le miscele di antiossidanti risultano più efficaci delle singole molecole, agendo in modo sinergico. Silimarina, genistatina, licopene, luteina, vitamina C, vitamina E, polypodium leucotomos sono tra i principi attivi più utilizzati. L'assunzione va iniziata un mese prima dell'esposizione solare e va proseguita per tutto il periodo estivo. In casi di comparsa di eritema, si raccomanda di evitare l'esposizione solare finché l'eritema non si è risolto. L'uso di crema antinfiammatorie non cortisoniche e di antistaminici per bocca è generalmente sufficiente a trattare l'eritema, solo talvolta bisogna ricorrere a farmaci cortisonici.

**“
L'assunzione
di antiossidanti
aiuta a
proteggere
la pelle**”