

## PROTETTIVI SOLARI



I protettivi solari, come dice il nome, proteggono la pelle dalle radiazioni solari e possono classificare in due grandi famiglie:

- I cosiddetti assorbenti (filtri chimici), i più diffusi, contengono sostanze chimiche che funzionano come "filtri" dei raggi solari. Impediscono la penetrazione nella pelle delle radiazioni solari, catturandole e trasformandole per renderle innocue. Il filtro è selettivo per determinate lunghezze d'onda: la maggior parte dei protettivi solari assorbenti protegge infatti solo nei confronti degli UVB. Alcuni prodotti associano più filtri per ampliare la gamma delle radiazioni assorbite ed estendono la protezione anche agli UVA. Per poter garantire la copertura dell'intero spettro solare un prodotto a base di filtri chimici dovrebbe contenerne almeno 3 o 4 di diverso tipo ed in elevate concentrazioni.
- I protettivi che riflettono e disperdono le radiazioni sono i cosiddetti "schermi" solari (filtri fisici): nella loro composizione sono presenti sostanze minerali (es. ossido di zinco, biossido di titanio, mica) che non lasciano passare i raggi ultravioletti ma li riflettono. Riflettono però anche la luce visibile e lasciano sulla pelle un sottile strato bianco esteticamente poco gradevole. Date le loro caratteristiche sono indicati soprattutto in caso di ipersensibilità o intolleranza ai raggi solari (pelle chiara, spiccata tendenza agli eritemi e a forme neoplastiche), o per parti del corpo molto sensibili come il naso e le labbra. I filtri sono opportunamente dispersi in un veicolo che ne assicura una distribuzione omogenea e una buona adesione alla pelle. La formulazione è poi completata con altri principi attivi che hanno la funzione di reidratare la pelle (aloe, burro di karité, allantoina, acido ialuronico, pantenolo, ecc.) e lenire gli effetti nocivi del sole (camomilla o alfa-bisabololo, calendula, malva, acido glicirretico, ecc.).

### Il fattore di protezione

L'elemento fondamentale che deve orientare nella scelta di un solare è il suo fattore di protezione (FP) cioè la sua capacità protettiva. Questo fattore, espresso da un numero che indica quante volte è possibile moltiplicare il tempo di permanenza al sole prima che la pelle si scotti. Ad esempio, un prodotto che ha un fattore di protezione 4 permette di stare al sole un tempo 4 volte più lungo di quello normalmente previsto per non scottarsi (tempo di eritema), esponendosi senza protezione nelle stesse condizioni. È importante sapere che il fattore di protezione fornisce un'indicazione sull'azione filtrante del prodotto nei confronti delle radiazioni UVB, ma non nei confronti delle radiazioni UVA, per le quali non esiste ancora una metodica standardizzata. Esistono varie scale che definiscono il fattore di protezione: le più seguite sono quella Americana (FDA) e quella europea (DIN). Una comparazione indicativa delle scale può essere così schematizzata:

USA FDA (4,26)	Europa DIN (2,13)	
4-5	2-3	Data questa disparità di valori, un suggerimento pratico potrebbe essere quello di verificare, nell'ambito della stessa linea di prodotti, a che fattore di protezione corrisponde lo schermo totale e in base a questo, regolarsi sul tipo di prodotto da scegliere.
6-8	3-4	
8-10	4-6	
10-12	6-7	Se ad esempio si desidera una protezione media avendo a disposizione una gamma dove la protezione massima è 25, allora si opterà per un fattore di protezione 10-12; viceversa se il fattore massimo è 12, allora si sceglierà un solare con FP 6.
12-15	8-9	
16-18	9-10	
19-26	10-13	

## **Il fototipo**

Per scegliere il FP più adeguato è importante conoscere il proprio fototipo. Infatti, 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 all'esposizione solare, si sono individuati 6 tipi di pelle o fototipi. Si va dai soggetti con carnagione bianco-latte, capelli rossi e lentiggini, che non si abbronzano mai per i quali il rischio di scottature è massimo (fototipo 1) a quelli dalla pelle già intensamente pigmentata (fototipo 6), a cui appartengono i soggetti di razza nera. I fototipi intermedi, quelli da noi più comuni, sono il fototipo 2, caratterizzato da pelle pallida con elevata tendenza alle scottature, il fototipo 3 con pelle normale e tendenza frequente alle scottature e i fototipi 4 e 5 che presentano una carnagione scura e rischio di scottature solari raro o eccezionale. Tanto più basso è il fototipo tanto maggiori dovranno essere le precauzioni da adottare e più alto il fattore di protezione da utilizzare. Man mano che la pelle scurisce si potrà ridurre il fattore di protezione e prolungare il tempo di esposizione.

Ad esempio, se la nostra pelle è del fototipo 3, il primo giorno potremo rimanere al sole senza protezione per soli 15 minuti. Utilizzando un protettivo solare con fattore 6, potremo allungare questo periodo ad 1 ora e mezza. Trascorso questo tempo a nulla servirà spalmarsi nuovamente il solare, pensando di poter prolungare l'esposizione: per quel giorno la pelle avrà già ricevuto il quantitativo massimo concesso di radiazioni per produrre melanina senza scottarsi e, se si desidera esporsi per più tempo, si dovrà optare in partenza per un prodotto con un fattore di protezione più elevato. Ciò non significa tuttavia che debba essere disatteso il consiglio di rinnovare spesso l'applicazione del protettivo. Questo suggerimento è valido soprattutto quando, trascorsi i primi giorni "critici", si può stare al sole più a lungo e mira ad evitare che la sudorazione, lo sfregamento con i teli da bagno, i bagni e le docce frequenti, o una disomogenea applicazione riducano l'efficacia protettiva del prodotto.

## **La quantità ottimale di protettivo solare da spalmare**

Il fattore di protezione fornisce solo una indicazione approssimativa della reale efficacia protettiva del solare: molto dipenderà dalle condizioni d'uso, a partire dalla quantità impiegata. Quando questi prodotti vengono applicati con parsimonia la protezione può risultare persino metà di quella dichiarata, per questo la raccomandazione è di applicare una quantità media di prodotto pari all'incirca al volume di una noce (1,5 g) per il braccio, l'avambraccio e la mano. Per le altre parti del corpo utilizzare un quantitativo proporzionato alla relativa superficie.

## **Latte, crema, gel o olio ?**

Al momento della scelta di un protettivo solare occorre valutare soprattutto il tipo di pelle e la parte del corpo su cui applicare il prodotto ma anche i gusti personali hanno la loro influenza. I latti contengono una elevata percentuale di acqua, sono facilmente spalmabili ma poco resistenti e vanno rinnovati più spesso degli altri prodotti. Le creme hanno una adesività maggiore ed essendo più difficili da spalmare generalmente si utilizzano per il viso; sono spesso untuose e per questo non sono indicate per tutti i tipi di pelle. I gel sono più adatti a chi ha la pelle grassa perché il veicolo in cui è disperso il filtro solare tende a dare una certa secchezza alla pelle. Gli oli solari, che normalmente hanno indici di protezione bassi, conferiscono lucentezza alla pelle che facilita la penetrazione delle radiazioni: non sono consigliabili nel caso di carnagioni chiare.

## **La resistenza all'acqua**

I prodotti definiti impermeabili all'acqua (sull'etichetta identificati spesso con la parola "waterproof") mantengono la loro efficacia anche dopo 80 minuti di immersione nell'acqua, mentre i prodotti definiti resistenti all'acqua (*water-resistant*) sono ancora efficaci dopo 40 minuti. Hanno tutti una migliore persistenza sulla pelle e sono indicati soprattutto se si suda molto o si fanno bagni frequenti. Purtroppo però non tutti i prodotti che si dichiarano tali lo sono, mentre altri, pur non certificandolo in etichetta, presentano nella pratica una buona resistenza all'acqua. I possibili inconvenienti connessi con l'impiego dei protettivi solari sono rappresentati da irritazioni o reazioni allergiche che sono piuttosto rare data l'elevata tollerabilità della maggior parte dei filtri presenti in commercio.

## **I protettivi solari sono in grado di ridurre l'incidenza di tumori della pelle ?**

Si ritiene che i filtri solari ad ampio spettro proteggano nei confronti di tumori cutanei, anche se attualmente non esistono dati certi e definitivi che lo confermino. Tuttavia l'utilizzo di filtri non deve spingere a rimanere al sole più a lungo e non deve esimersi da utilizzare altre forme di protezione (soprattutto nelle ore più calde), come ad esempio, indossare indumenti protettivi.

- Nei primi giorni di vacanza al mare è consigliabile non esporsi ai raggi diretti del sole, soprattutto per chi ha la pelle chiara: anche sotto l'ombrellone arrivano radiazioni ultraviolette riflesse dalla sabbia sufficienti per stimolare la produzione di melanina per cui si raccomanda di applicare comunque un protettivo solare. 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 raccomandabile l'utilizzo di un prodotto solare.
- 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 abbronzava: 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".
- È 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; tuttavia, 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 (certi antiinfiammatori, gli antidiabetici orali, 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 adeguati protettivi solari, preferibilmente quelli capaci di offrire la protezione massima verso gli UVA (l'ideale sarebbero i prodotti schermanti). Informando il farmacista delle eventuali terapie in corso si potrà avere un consiglio a proposito.
- Alcune malattie (quali la vitiligine e il lupus eritematoso) possono peggiorare con l'esposizione al sole: in questi casi il medico o lo specialista consiglieranno provvedimenti da adottare.
- Evitare 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.

### **Bambini e donne in gravidanza**

In età pediatrica e in gravidanza valgono, ancor più accentuate, le precauzioni e le raccomandazioni valide per gli adulti. I bambini, in modo particolare, vanno protetti nei confronti delle scottature solari in quanto, le ustioni solari durante l'infanzia sono state associate ad un aumentato rischio di tumori cutanei in età adulta. Fino a sei mesi i bambini vanno sempre tenuti all'ombra: la loro pelle infatti non è ancora fornita di meccanismi di difesa naturali (strato corneo e melanina); successivamente non devono stare al sole nelle ore più calde, vanno protetti con fattori di protezione elevati (almeno 15), rinnovando spesso l'applicazione.

Durante i primi giorni devono indossare una maglietta, il cappello e possibilmente occhiali scuri, non vanno lasciati giocare troppo a lungo sotto il sole e devono bere spesso. I bambini che hanno la pelle particolarmente chiara, lentiggini o angiomi devono usare protezioni elevate.

È importante sapere che l'uso regolare di schermi solari anche in età pediatrica non influisce sul metabolismo della vitamina D, fondamentale per il tessuto osseo in formazione. Nelle donne in gravidanza il sole può portare a un peggioramento delle macchie scure (cloasma gravidico) che spesso compaiono naturalmente soprattutto sul volto (zigomi, labbro superiore, fronte), fino a renderle indelebili. Il calore può inoltre provocare una dilatazione dei capillari sanguigni, aumentare il prurito "gravidico" e abbassare la pressione del sangue. Tuttavia nulla vieta, durante questo periodo, di concedersi lunghi bagni e salutari nuotate: l'importante è ricordarsi che le radiazioni solari penetrano anche nell'acqua aumentando il rischio di scottature.



# Farmacia Florio

*Scopo e compito della scienza  
è lo scoprire qualcosa che prima non era scoperto  
e il cui esser scoperto sia preferibile al restare ignoto.*

**Farmacia Florio** Piazza Leonardo, 26/28, 80129 Napoli

Tel. 081.5560924/5561346 Fax 081.5565769 - laboratorio@farmaciaflorio.com - <http://farmaciaflorio.com>