

# Abbronzatura: bellezza, sicurezza e vitamina D



## INDICE

### Abbronzatura: il sole fa bene o male?

L'abbronzatura ci rende più attraenti, ma le radiazioni Ultraviolette (UV) possono **recare danni** alla pelle, in particolare se ci si espone nelle ore più calde e con protezioni minime. I raggi UV provocano **l'invecchiamento precoce** delle cellule della pelle, secchezza e rughe permanenti, oltre ad aumentare il **rischio di cancro**. Il sole dona **anche tanti benefici** attiva la sintesi della **vitamina D** e le radiazioni UV agiscono anche come antinfiammatori, aiutando a combattere alcune patologie della pelle. I danni delle radiazioni del sole colpiscono indifferentemente le persone di qualsiasi etnia e colore della pelle. Organizzando le nostre escursioni dobbiamo prestare attenzione anche al **sole in montagna**, dato che le radiazioni UV diventano più nocive man mano che si sale di altitudine (crescono del 10-12% ogni 1000 m di altezza), oltre ad essere più intense nelle ore più calde.

### Radiazioni solari: differenza tra raggi UVA e UVB

La maggior parte delle radiazioni Ultraviolette che raggiungono la terra sono **A (raggi UVA)**:

- Le UVA non innescano la sintesi della **vitamina D**;
- Penetrano nella pelle in profondità fino al derma e possono provocare modifiche del DNA e vari tumori della pelle: **melanoma, carcinoma**, etc., oltre che cataratta corticale, degenerazione del **cristallino** fino alla cecità, e anche riattivare **l'herpes labiale**;
- Le UVA sono sempre pericolose perché non vengono filtrate dalle **nuvole** e nemmeno dai tessuti degli **ombrelloni** in particolare se sono di colore chiaro;
- Le UVA abbronzano perché innescano la **produzione di melanina** (o melanine) il pigmento scuro che colora la pelle, ma l'abbronzatura delle UVA non crea lo schermo protettivo che protegge la pelle da successive irradiazioni.

### Le radiazioni B (o raggi UVB)

- sono solo la minima parte delle radiazioni UV (circa il 2%) ma la loro intensità varia perché possono essere filtrate dalle nuvole, dai vetri e dai tessuti come l'ombrellone;
- Le radiazioni UVB si sentono subito sulla pelle perché sono quelle che restando in superficie, scaldano e **"bruciano"** la pelle e sono responsabili delle **scottature, eritemi, eczemi**;
- L'azione delle **UVB** è molto importante perché è in grado di convertire una proteina della pelle chiamata **7-DHC in vitamina D3**, la forma attiva della **vitamina D**;
- Le UVB sono in grado di creare uno **schermo protettivo**, un'abbronzatura protettiva, che permette alla pelle di difendersi meglio dalle radiazioni UVA e UVB.

## Lampade abbronzanti: qual è la differenza con il sole

Entrambi emettono radiazioni Ultraviolette di cui la gran parte **UVA** e in minima parte **UVB**.

### Le lampade abbronzanti:

- le lampade hanno filtri che **riducono o fermano le UVB**, proprio per far sì che chi le usa non corra il **rischio di bruciarsi**;
- Sono comunque **pericolose** in quanto emettono radiazioni **UVA**.

### Esposizione al sole:

- Le UVA del sole hanno le stesse caratteristiche di quelle emesse dalle lampade e sono altrettanto pericolose;
- Il sole emette radiazioni UVB che soprattutto permette alla pelle di produrre vitamina D, oltre a formare un'**abbronzatura protettiva**;

La differenza quindi tra sole e lampada riguarda soprattutto la produzione di vitamina D e la protezione, ma per entrambi è necessaria un adeguato uso di creme solari.

## Alimenti con vitamina D e benefici

Sono tanti i **benefici della vitamina D**, così come le sue importanti funzioni:

- è fondamentale per lo scheletro perché rende il **calcio disponibile** per formare le ossa, previene il **rachitismo** nei bambini e combatte **l'osteoporosi** in età adulta e nelle donne in **menopausa**;
- Agisce come un ormone sul rilascio di neurotrasmettitori: **dopamina** e **serotonina** che favoriscono il tono **dell'umore** e il **sonno**;
- Influisce sul buon funzionamento del **sistema immunitario** e sull'incidenza di malattie come **tumori, infezioni respiratorie e malattie cardiovascolari**.

Secondo i LARN\* il fabbisogno quotidiano di vitamina D in un **adulto è di 15** microgrammi al giorno, **per le donne gravide e gli over 75, 20 mcg**. Il fabbisogno è difficilmente raggiungibile con l'alimentazione perché gli alimenti ne contengono poca. Per coprire il più possibile il fabbisogno di vitamina D è consigliabile seguire **un'alimentazione equilibrata** e varia che apporti tutti i macro e micronutrienti necessari all'organismo:

- pesci grassi (salmone, sardine, alici, sgombro e pesce azzurro in generale);
- Uova, bottarga di muggine o tonno;
- Olio di pesce;
- Latte e derivati come yogurt, formaggi freschi e stagionati come il Grana Padano DOP che inoltre apporta **proteine con i 9 aminoacidi essenziali**, tanto **calcio**, ottime quantità di **vitamina B12** e antiossidanti come **zinco, selenio e vitamina A**.

In **gravidenza, menopausa e in generale per gli over 65**, è consigliabile una integrazione di vitamina **D3**, o olio di **fegato di pesce**, oltre che **l'esposizione al sole** ma con le dovute precauzioni:

- Esporsi senza protezione **per 10 minuti** nelle ore più calde (tra le 11 e le 15), e cercare di esporsi al sole anche con il **solo viso nei mesi invernali**, ricordando che è sufficiente sentire un leggero effetto del sole sulla pelle perché avvenga la sintesi della vitamina D.

## L'importanza della protezione solare

Anche le scottature, le UVA possono provocare danni, l'unica arma per prevenire le conseguenze nocive delle radiazioni solari è utilizzare la giusta protezione solare, **proteggendo la pelle** con prodotti a **SPF** (fattore di protezione) pari a minimo **15/30** o superiore a seconda del proprio **fototipo**. L'indice SPF indica il tempo di protezione rispetto alla sensibilità individuale, es.:

se un soggetto sente sulla pelle un piccolo fastidio “irritazione” dopo **5 minuti di esposizione** al sole con **SPF 30** il tempo di protezione si moltiplica per 30, diventa di **150 minuti**, ma ciò dipende dal modo in cui è usata la protezione.

Nel caso delle creme le 30 volte si ottengono distribuendole in modo che la superficie sia **totalmente coperta da un sottile strato** per beneficiare di una protezione solare efficace. Se la crema viene invece molto spalmata, il tempo di protezione può ridursi anche a 20/30 minuti, quindi è bene:

- Applicare la crema solare **dopo il bagno anche se è waterproof**;
- Usare la protezione solare anche se si ha la **pelle scura o già abbronzata**;
- **Non utilizzare le creme solari dell'anno precedente**, che non garantiscono un'adeguata protezione dalle radiazioni UV;
- Applicare la crema anche se ci sono un po' di nuvole e **sotto l'ombrellone**, perché le radiazioni UVA riescono ad attraversare nuvole e tessuti.

\*LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).

## CONSULENZA SCIENTIFICA

***Dott.ssa Michela Barichella,***

Medico Dietologo Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano

---

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Chung VQ, Gordon JS, Veledar E, Chen SC. Hot or not—evaluating the effect of artificial tanning on the public's perception of attractiveness. *Dermatol Surg.* 2010 Nov;36(11):1651-5. doi: 10.1111/j.1524-4725.2010.01713.x. PMID: 20961347.

Tran V, Janda M, Lucas RM, McLeod DSA, Thompson BS, Waterhouse M, Whiteman DC, Neale RE. Vitamin D and Sun Exposure: A Community Survey in Australia. *Current Oncology.* 2023; 30(2):2465-2481. <https://doi.org/10.3390/curroncol30020188>

ISSalute, lampade abbronzanti, 17 novembre 2020

Epicentro – Informazioni generali sulle radiazioni Ultraviolette.

Fondazione AIRC Cancro della pelle

Skin Cancer Foundation – tanning-bed-safely – Vitamin D

---

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.