

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 il **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.