

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI A CURA DEL CENTRO SANITARIO BREGAGLIA DI PROMONTOGNO (CH)

Sole, abbronzatura e salute della pelle: cosa è utile sapere prima di esporsi

PROMONTOGNO (afm) Con l'arrivo dell'estate, torna il desiderio di passare più tempo all'aria aperta.

Che sia al mare, in montagna o anche solo in giardino, il contatto con il sole diventa quotidiano. Ma mentre ci godiamo le giornate luminose, spesso dimentichiamo che **la nostra pelle ha bisogno di protezione**, anche quando non fa caldissimo o non siamo sdraiati su una spiaggia. È proprio in questo momento, quando il sole torna ad accompagnare le nostre attività, che diventa importante prestare attenzione alla salute della pelle.

Non tutti sanno che l'**abbronzatura** non è un segno di benessere, ma una **risposta difensiva** della pelle all'aggressione dei raggi ultravioletti (UV).

Quando ci esponiamo al sole, il nostro organismo produce melanina per schermare le cellule. Si attiva già dopo pochi minuti di esposizione, anche se i primi cambiamenti si vedono solo dopo qualche ora o giorno. Il colore dorato che tanto piace è, in realtà, il risultato di un tentativo di protezione. Tuttavia, nemmeno la pelle già abbronzata è realmente al sicuro. **I raggi UV**, soprattutto se assorbiti in modo prolungato e ripetuto, **possono causare danni profondi**. Non solo scottature: parliamo di invecchiamento precoce, perdita di elasticità, comparsa di macchie e, nei casi più gravi, lesioni precancerose.

I raggi solari che raggiungono la pelle si dividono in due categorie principali. Gli **UVB** sono più intensi durante le ore centrali della giornata e sono responsabili delle scottature. Gli **UVA**, invece, sono presenti tut-



to l'anno, anche quando il cielo è coperto, e penetrano più in profondità nella pelle, provocando danni al **DNA** e contribuendo all'invecchiamento cellulare. L'intensità dei raggi UV aumenta in montagna, con circa il 10-12% in più ogni 1.000 metri di altitudine. Inoltre, neve, sabbia e acqua riflettono i raggi, potenziandone gli effetti. Questo significa che possiamo esporci senza volerlo, anche mentre passeggiamo all'ombra o siamo in barca con il cappello.

Protegersi è possibile e soprattutto **necessario**. Il primo passo è scegliere una **crema solare** con fattore di protezione

adeguato (SPF), che copra sia UVA che UVB. È importante applicarla in modo uniforme su tutto il corpo, almeno 20-30 minuti prima dell'esposizione, e riapplicarla ogni due ore, o dopo il bagno o sudorazione intensa. Anche le formule resistenti all'acqua, infatti, perdono efficacia con il tempo.

Ogni pelle ha esigenze diverse. Esistono sei fototipi, che vanno da chi ha carnagione chiarissima e si scotta facilmente (fototipo I), a chi ha pelle molto scura e si abbronzia rapidamente (fototipo VI). Conoscere il proprio fototipo aiuta a scegliere la protezione adeguata e a regolarsi sui tempi di esposi-

zione. In generale, i primi 2-3 giorni di sole vanno affrontati con molta cautela.

Oltre alla protezione solare, ci sono altre buone pratiche: evitare l'esposizione nelle ore più calde (tra le 11 e le 16), indossare cappelli a tesa larga, occhiali da sole con filtro UV e abiti leggeri ma coprenti. Anche idratare la pelle regolarmente è fondamentale: il sole tende a seccarla, e una buona idratazione rafforza le sue difese naturali. È importante fare attenzione anche ai farmaci e ai cosmetici fotosensibilizzanti: alcuni possono aumentare la sensibilità al sole.

Un **controllo dermatologico**

prima dell'estate è un'opportunità preziosa per chi vuole prendersi cura di sé. Il medico può controllare eventuali nei sospetti, togliere dubbi, chiarire qualche falsa convinzione e aiutare a proteggersi meglio in base al proprio tipo di pelle e stile di vita per affrontare l'esposizione solare in sicurezza. Pensiamolo come un gesto di prevenzione, utile anche in assenza di sintomi evidenti. I segnali da non trascurare? Cambiamenti nell'aspetto dei nei, nuove macchie, pruriti persistenti o arrossamenti che non passano. In questi casi, è sempre bene rivolgersi a uno specialista. Che tu stia programmando gior-

I nostri specialisti

- **Cardiologia**
Dr. Massimo Pozzoli
- **Pneumologia e medicina del sonno**
Dr. Lorenzo Cirri
- **Otorinolaringoiatria**
Dr. Domenico Benedetto
- **Oculista (adulti e bambini)**
Dr. Nicolo Rampazzo:
- **Pediatria**
Dr. Rolf Bienentreu
- **Ginecologia**
Dr.ssa Sara Ibba
- **Consulenza nutrizionale, BIA ed ergometria**
Gloria Claluna
- **Ozonoterapia, terapia con PRP, medicina tradizionale cinese**
- **Stanza Snoezelen**

Per informazioni e appuntamenti:
Tel. +41 81.838.11.45
studio.medico@csbregaglia.ch

nate al lago, escursioni in quota o una pausa al mare, esporsi correttamente al sole oggi significa proteggere la salute della propria pelle anche per il futuro. E la buona notizia è che basta poco: consapevolezza, attenzione e piccoli gesti quotidiani. Al Centro Sanitario Bregaglia, i nostri specialisti sono a disposizione per un confronto semplice e mirato: non solo se c'è un problema, ma anche per fare prevenzione in modo intelligente. Perché il sole si gode meglio, quando la pelle è al sicuro.

Prossima presenza del nostro dermatologo: **venerdì 20 giugno 2025**



Centro Sanitario Bregaglia

Accanto a voi, quando ne avete bisogno.

I NOSTRI SERVIZI

- Visite internistiche
- Esami strumentali e di laboratorio
- Visite specialistiche
- Ozonoterapia, terapia con PRP e medicina tradizionale cinese
- Consulenza nutrizionale
- Fisioterapia

SCOPRI DI PIÙ




Flin 5, CH-7606 Promontogno | +41 81 838 11 99 | info@csbregaglia.ch | www.csbregaglia.ch