

SPECIALE.....



www.lalilab.com

ESTATE 2007!!!

*Fra poca si parte, finalmente! Un pò di relax e tanto, tanto sole!
Siete patiti della tintarella e pensate di essere informatissimi su tutto ciò che
c'è da sapere sulla protezione solare?*



*Ad esempio...conoscete il vostro **fattore di protezione solare**?*

*Il **fattore di protezione solare**, (**SPF**), è un numero che indica quanto tempo è possibile esporsi con un determinato tipo di “filtro” senza incorrere in scottature o eritemi della pelle. Esso esprime, quindi, la capacità di un determinato protettore solare di arrestare la radiazione solare. Per esempio un prodotto con **SPF 6** dovrebbe permettere di ricevere, senza causare eritema, un’energia solare 6 volte superiore che senza l’uso del prodotto. Attualmente il numero di riferimento dell’**SPF** riportato sulle confezioni dei prodotti, è suddiviso in cinque gruppi:*

- *da 2 a 6: protezione bassa*
- *da 8 a 12: protezione media o moderata*
- *da 15 a 25: protezione alta*
- *da 30 a 50: protezione altissima*
- *oltre 50: protezione ultra alta (cosiddetto schermo totale)*

La cosiddetta "protezione totale" non esiste! E' una dicitura ingannevole in quanto i prodotti solari arrestano soprattutto i raggi UVB, ma sono molto meno efficaci per i raggi UVA: proprio questi ultimi sono considerati tra i principali fattori di rischio per l'invecchiamento precoce o, addirittura, il tumore della pelle.

Ma l'SPF non è l'unico fattore di protezione da considerare quando

ci si espone al sole. Infatti il tempo d'esposizione sicura è determinato anche dall'intensità delle radiazioni (da considerare con attenzione quindi l'ora del giorno in cui ci si espone al sole: dalle 11 alle 16 bisogna utilizzare filtri solari più alti), le condizioni atmosferiche, il principio attivo usato, la sua concentrazione, il modo in cui è veicolato nel prodotto, e infine il tipo di pelle (fototipo).

Esistono tre range di fototipi, a loro volta divisi in sei categorie:

<i>Melano-compromessa</i>	<i>Melano-competente</i>	<i>Melano-protetta</i>
<i>Fototipo 1 Pelle molto chiara, lentiggini, occhi azzurri</i>	<i>Fototipo 3 Pelle bianca, occhi e capelli castani</i>	<i>Fototipo 5 Pelle naturalmente scura</i>
<i>Fototipo 2 Pelle chiara, occhi chiari capelli biondi o rosso</i>	<i>Fototipo 4 Pelle olivastria, occhi e capelli scuri</i>	<i>Fototipo 6 Pelle nera</i>

N.B. IN FARMACIA PUOI DETERMINARE IL TUO FENOTIPO, GRATUITAMENTE!!!

I fototipi dall'1 al 3 sono quelli più vulnerabili, facilmente fotouestionabili e ad elevata incidenza di tumori cutanei.

In generale, ci sono situazioni in cui la nostra pelle è particolarmente a rischio, ed ha esigenze di cui tener conto per non incorrere in problemi fastidiosi o gravi. Esistono diversi tipi di soggetti a rischio:

- **Pelli sensibili:** è fondamentale scoprire, con una visita dal dermatologo, se abbiamo una pelle sensibile, perché potremmo esserne temporaneamente affetti o non averlo mai sospettato. La pelle sensibile è più reattiva rispetto alla norma e quindi è più predisposta all'insorgenza di irritazioni causate sia dai cosmetici utilizzati, sia dagli agenti atmosferici sia dalla luce del sole. In questo caso utilizzate solo solari specifici per pelli sensibili non aggressivi in grado di ripristinare il pH fisiologico e l'equilibrio idropico.
- **Alcuni farmaci,** quali contraccettivi orali, antibiotici, antidepressivi, diuretici, antinfiammatori, antiasmatici ed antiaritmici, possono dar luogo a reazioni di fotosensibilizzazione, cioè a manifestazioni cutanee sotto forma di macchie o eruzioni; è quindi consigliabile una lettura molto attenta dei fogli illustrativi dei medicinali assunti.
- **Gravidanza:** la pelle delle donne in dolce attesa è particolarmente delicata e sottoposta a forti stress; per questo va protetta con particolare attenzione. È necessario utilizzare una crema solare con ultra-alto fattore di protezione perché in questi nove mesi il rischio di "macchie scure" è più alto per i cambiamenti ormonali che la donna subisce.
- **Bambini:** nella scelta del prodotto adatto alla pelle tanto sensibile dei nostri bambini è importante tenere presente che gli oli solari hanno fattori di protezioni bassi quindi sono da sconsigliare; il latte è facile da applicare sulla pelle del bambino, ma bisogna fare attenzione che il fattore di protezione sia alto, che sia resistente all'acqua e che protegga da tutta la gamma dei raggi UV. Migliore per la pelle del bambino è un prodotto in crema ad altissima protezione.

Attenzione quindi ai prodotti che acquistate, soprattutto se siete soggetti a rischio. Cercate quelli più adatti a voi e alla vostra famiglia, e tenete sempre presente che oltre ad una buona crema solare è fondamentale non esporsi al sole

nelle ore più calde del giorno e usare, soprattutto i primi giorni, un cappello e una maglietta per coprire testa e spalle. Un altro utile consiglio è di bere molto, infatti il sole e il caldo tendono a disidratare la pelle rendendola più

vulnerabile, e non ci sono creme idratanti che reggano il confronto con una buona bottiglia d'acqua. Evitate invece vino e birra (l'alcool ha infatti l'effetto contrario). Non è necessario mettere a repentaglio la propria salute per tornare in città con una tintarella da sogno: basta avere pazienza e i risultati arriveranno lo stesso, senza bisogno di arrostitire per ore al sole!



Dobbiamo essere consapevoli di quanto un'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti possa essere pericolosa. I melanomi più pericolosi infatti provengono da brevi e intense esposizioni al sole, tipiche delle brevi vacanze estive. Dunque sapersi difendere dai danni che il sole può causare alla pelle è davvero importante.

I consigli per "prendere il sole" in modo efficace ma corretto:

- 1. Usare una crema protettiva con un filtro solare adeguato. Più alto sarà il fattore di protezione più sarete protetti: la numerazione stabilisce quante volte in più potete stare al sole rispetto all'assenza di filtro solare*
- 2. Scegliere un filtro solare che ripari dai raggi UVA (i maggiori responsabili dell'invecchiamento precoce) e UVB (causa di scottature, macchie scure, rughe)*
- 3. Integrare la dieta con alimenti come frutta e verdura (in particolar modo pomodori, carote e agrumi), olio extra-vergine d'oliva, e pesce fresco. Questi cibi contengono molte vitamine, caroteni e acidi grassi polinsaturi che aiutano a contrastare la disidratazione e i radicali liberi*

4. *Non lasciare che la pelle si scotti*
5. *Non esagerare! Evitare l'esposizione diretta durante le ore più calde*
6. *I neonati e i bambini per la loro pelle particolarmente delicata devono essere adeguatamente protetti dall'esposizione diretta*
7. *Dopo l'esposizione al sole, rimuovere i prodotti solari con un'accurata pulizia del viso e applicare abbondante crema idratante o nutriente a seconda dei tipi di pelle*



Doposole senza problemi

Dopo essersi esposti al sole, con le dovute attenzioni, è importante dare alla pelle tutte le attenzioni necessarie per ripristinare l'equilibrio e contrastare la produzione dei radicali liberi che aumenta decisamente durante l'esposizione al sole.

Consigli generali

La pelle al sole perde liquidi, che vanno assolutamente reintegrati.

- *Bevete quindi il più possibile, acqua principalmente, ma sono particolarmente indicati anche i succhi di carota (il beta carotene che contengono favorisce la produzione di melanina).*
- *Fate attenzione ad integrare nella dieta le vitamine A, C ed E, perché sono dotate di grande potere antiossidante (contrastano i radicali liberi). La A e la C si trovano negli*

ortaggi e nella frutta, la E invece è presente nei formaggi freschi, nel burro e nell'olio, oltre che nel pesce fresco.

- *In generale comunque la dieta deve essere il più possibile completa, è fondamentale ricostituire tutte le riserve di minerali, vitamine, lipidi e liquidi persi sotto il sole.*



Sono comparse strane macchie sulla pelle. Di cosa si tratta?

Macchie bianche, numerose, 1 cm di diametro

- *Molta probabilmente si tratta di infezione da funghi (micosi).*
- *Richiede una visita medica, poiché l'infezione si cura solo con pomate o farmaci specifici.*

Macchie di forma ovale, grandi dimensioni e circoscritte al viso

- *Molto probabilmente si tratta di eczema.*

- *Di solito guarisce spontaneamente, ma è sempre bene consultare il medico o rivolgersi al farmacista di fiducia.*

- *Chiazze piccole, circoscritte alle braccia e alle gambe. Soprattutto se avete una pelle molto chiara, possono essere il segno dell'eccessiva esposizione solare, non commisurata al vostro tipo di pelle.*

- *Cercate in futuro di non esporvi al sole per così tanto tempo!*



Consigli naturali

- *Occhi arrossati*
*Per gli occhi arrossati fate degli impacchi con una tisana di fiori di **camomilla** o usa un collirio a base di **amamelide** o **eufrasia**. La loro azione disinfiammante calmerà il bruciore.*
- *Pelle arrossata*
*Se la vostra pelle presenta arrossamenti, rinfrescatevi con un buon doposole, e spalmatevi di crema alla **calendula** (**Kalinis, Loaker**).*

- *Per lenire il bruciore potete provare con un rilassante bagno (con acqua tiepida) con l'avena, l'amido di riso o con l'olio da bagno alla camomilla, che hanno il pregio di lenire il senso di bruciore. abbondante in acqua tiepida.*

- *Per pelle fortemente arrossata o con eritema sono necessari interventi più decisi, come **biafin** o **Bepantenol**, che idratano e leniscono. Se necessario, e su consiglio del tuo farmacista, opta per una pomata antistaminica o idrocortisonica.*

- *Se la situazione è ancora più seria, è utile assumere un centinaio di gocce di ribes nero, anche nei giorni successivi. 30-50 gocce due volte al giorno*



La dieta per una buona abbronzatura

Sappiamo tutti che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per il benessere della pelle. Soprattutto quando ci esponiamo al primo sole, diventa fondamentale mangiare i cibi giusti, sia per aumentare le difese della nostra pelle, sia per abbronzarci in maniera più efficace. Riuscire ad ottenere un'abbronzatura bella e sana allo stesso tempo non è così facile. Una buona crema solare e un buon doposole ci aiutano a non scottarci e a mantenere un giusto livello di idratazione, ma possono non essere sufficienti a prevenire gli effetti nocivi dei raggi ultravioletti. Come l'invecchiamento, la formazione di rughe, le macchie o i pori dilatati. Per contrastare questi processi è necessaria l'azione degli antiossidanti, molecole preziose, in grado di combattere i processi degenerativi e garantire maggiore

*difesa alle cellule del derma e dell'epidermide. Quindi prima di esporci al sole è importante mangiare i cibi giusti. Puoi aiutarti anche con gli integratori alimentari a base dei più importanti fattori nutrizionali a spiccata attività antiossidante. Da noi potrai trovare prodotti come **Defence Sun (Bionike)**, **Rilastil**...che ti offrono il vantaggio di una formula perfettamente bilanciata*



Alcuni cibi consigliati per un'abbronzatura perfetta

I tipici cibi freschi della nostra tradizione culinaria sono ricchi di antiossidanti e altre sostanze molto preziose per difendere la pelle.

L'olio extra-vergine d'oliva, per esempio, che contiene biofenoli.

Le carote, che contengono betacarotene, il cui effetto è molto conosciuto.

Ma anche il pesce fresco, e in particolare il merluzzo, le acciughe, le sarde, il tonno, sono particolarmente indicati, perché forniscono acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6.

Inoltre i pomodori, sia crudi che

utilizzati per il sugo, contengono

licopeni, carotenidi molto efficaci.

Risultato: *pele ambrata ma protetta!!!*

Az. Spec. Farmacia Multiservizi Comunale
Via Gramsci,44 Cormano
Cormano

Tel.: 02-6151693
Fax: 02-66307753
E-mail: farmacia@asfcormano.191.it