

Buone vacanze con i consigli brevi

Arriva il gran caldo e l'epidemiologia ci dice che gli anziani sono fra le persone più a rischio. Negli anziani lo stimolo della sete spesso diminuisce e ciò comporta l'aumento del rischio di disidratazione; l'adattamento alla temperatura esterna, attraverso i normali processi di raffreddamento corporeo, è più difficoltoso. Inoltre la dilatazione dei vasi sanguigni periferici, derivante dalla reazione all'aumento della temperatura, può comportare problemi per il cuore e per la circolazione. Allo stesso modo i neonati e i bambini molto piccoli, che come gli anziani hanno un imperfetto funzionamento della termoregolazione, a temperature ambientali elevate possono più facilmente manifestare sintomi di ipertermia (innalzamento della temperatura) con tutto ciò che ne consegue in termini di salute. Vi sono inoltre persone affette da particolari patologie, come il diabete, l'ipertensione, le patologie cardiovascolari e respiratorie che sono fortemente a rischio di scompensi se esposte al caldo e al sole estivo.

Di seguito i consigli dal Ministero della Salute rivolti ai più deboli, ma utili per tutti, per limitare il disagio del caldo estivo:

- 1. Bere di più, in particolare acqua, senza aspettare di avere sete.** Se il medico, in presenza di particolari patologie, ha consigliato di limitare la quantità di liquidi da bere, chiedere indicazioni su quanto si può bere e sui sali minerali da assumere o meno (come quelli contenuti nelle bevande per lo sport). Non bere liquidi che contengano alcool, caffeina, né grandi quantità di bevande zuccherate: bibite che causano la perdita di più fluidi corporei. Non bere liquidi troppo freddi.
- 2. Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati** nelle ore di maggiore

insolazione (tra le 11.00 e le 15.00), limitare le uscite alle ore mattutine e serali.

- 3. Ventilare l'abitazione durante le ore più calde del giorno** o se possibile usare il condizionatore. I ventilatori possono fornire refrigerio ma è opportuno non farne uso eccessivo in quanto aumentano la disidratazione e il bisogno di acqua in soggetti come gli anziani che non hanno la percezione della sete.
- 4. Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata** (come centri commerciali, biblioteche, ecc).
- 5. Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti** per permettere la circolazione dell'aria sul corpo.
- 6. Evitare esercizi fisici non necessari** all'aperto o in luoghi non condizionati.
- 7. Evitare l'esposizione al sole diretto, se inevitabile mitigare l'effetto con cappelli leggeri a tesa larga o parasole, occhiali da sole, usando filtri solari con protezioni ad ampio spettro.**
- 8. Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.**
- 9. Non sostare in automobili ferme al sole, né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.**
- 10. Telefonare all'autorità sanitaria locale o al Comune per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.** (e.c.)

Arriva l'estate! I pericoli del sole sono in agguato

di Massimo Ghislanzoni

Non è necessario rinunciare alla tintarella. Una corretta esposizione, se attuata sulla base di fototipo e sensibilità al sole, che vengono definiti dallo specialista dermatologo, limita i danni da sole e prolunga l'abbronzatura. Abbiamo quindi chiesto al dottor Ghislanzoni, dermatologo presso il nostro ospedale, qualche notizia in più sui fattori di protezione, sull'uso dei carotenoidi e sulla fototerapia, per prendere il sole in sicurezza

Il fattore di protezione di uno schermante solare, indicato come SPF (Sun Protection Factor), indica la capacità di filtrare le radiazioni solari di tipo UVB, le maggiori responsabili di eritemi solari. Il valore dell'SPF viene calcolato in base alla capacità del prodotto di proteggere la pelle dalle radiazioni solari, limitando la comparsa dell'eritema.

A differenza degli UVB, non esiste un metodo standardizzato per il calcolo dell'indice di protezione nei confronti degli UVA, i principali responsabili del fotoinvecchiamento, questo perché gli UVA non inducono eritema, ed è difficile quindi stabilire la capacità protettiva del prodotto.

In genere comunque la protezione UVA è coerente con la protezione UVB ed è fondamentale che un prodotto solare conferisca protezione sia nei confronti degli UVB che degli UVA.

I carotenoidi (carotene) sono sostanze naturali contenute nelle piante che agiscono sia come filtro sui raggi UV, che come inibitori dei radicali liberi, prodotti dalla pelle esposta ai raggi solari e tra i responsabili della fotocarcinogenesi (tumori) indotti da raggi UV. Alle dosi terapeutiche non sembrano tossici e il loro effetto collaterale si limita a una pigmentazione giallastra della pelle esteticamente ben accettata. Sono sostanze che vanno assunte circa un mese prima dell'esposizione solare per consentirne l'accumulo nella pelle, ma non servono per stimolare la produzione della melanina, quindi vanno sempre associate alle creme solari.

Fototerapia con lampade UV. La fototerapia aumenta le naturali difese della pelle dai raggi UV tramite l'aumento della pigmentazione cutanea e lo spessore della pelle. **Esporsi a lampade abbronzanti UVA, prima dell'esposizione al sole, però, non evita le spiacevoli 'scottature'.** Il fattore di protezione acquisito con l'abbronzatura artificiale è piuttosto modesto, in quanto i raggi UVA delle lampade non sono efficaci come gli UVB delle radiazioni solari nell'indurre una pigmentazione cutanea che fornisca adeguata protezione dai raggi del sole. Inoltre i raggi UVA non fanno aumentare lo spessore della pelle e quindi viene a mancare la protezione naturale.

Classificazione SPF di raggi UVB

Ultra alta	50+
Altissima	30-50
Alta	15-25
Moderata	8-12
Bassa	2-6

