



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

DELLA SALUTE



Una bella tintarella? “Ecco cosa si deve sapere per evitare pericoli”

Complice il tempo caldo dei giorni scorsi molti si sono riversati sulle spiagge o hanno preso d'assalto le piscine e le rive dei fiumi per trovare un po' di refrigerio e soprattutto prendere le prime abbronzature. Occorre però prestare attenzione ai raggi solari (e alle lampade abbronzanti)

perché, ricorda Stefania Seidenari, docente di Dermatologia all'Università di Modena, «il sole dà sulla pelle effetti acuti a breve termine, ma anche a lungo termine: da eritemi e fotodermatiti, fino ad arrivare all'invecchiamento precoce della pelle e, purtroppo, a volte al cancro».

Professoressa Seidenari, in quante categorie possono dividersi gli effetti del sole sulla nostra pelle?

«Sostanzialmente sono di quattro tipi: gli eritemi solari e le ustioni, le fotodermatiti, il fotoinvecchiamento della pelle e i tumori, le prime due possono rappresentare gli effetti a breve termine sulla cute, gli altri effetti avvengono a lungo termine. Per cui è buona norma consigliare cer-

tamente di proteggersi dal sole durante l'esposizione, ma se non si svolgono determinate azioni gli effetti, quelli accennati sopra, possono avvenire anche dopo molti anni dalle esposizioni».

Spieghi i diversi malanni che un'errata esposizione al sole può provocare.

«Per quanto riguarda eritemi, scottature e ustioni tutti possono capire che non occorrerebbe esporsi a mezzogiorn-

no, ma nelle prime ore della mattina e verso sera, per scongiurarle e ciò vale soprattutto per i soggetti di pelle chiara naturalmente. Le fotodermatiti, difficili da localizzare perché sono un'alterazione della pelle attraverso piccolissime lesioni, invece avvengono a livello locale perché si tratta di patologie che nascono come allergie a sostanze attivate dall'esposizione solare. In alcuni casi le fotodermatiti sono causate anche dall'assunzione di farmaci. Chiaramente, in linea generale, il fototipo 3, ossia la persona scura di pelle e dai capelli scuri, “sopporta” meglio il sole del fototipo 1, quello biondo e chiarissimo».

Poi ci sono le patologie purtroppo più gravi.

«Per quanto riguarda i tumori sono di 2 tipi: gli epitelomi, in alcuni casi evidenziati da piccole ulcere e i melanomi che derivano dai melanociti, le cellule che producono la melanina. Questo tipo si può sviluppare dai nei sulla pelle, anche se non è sufficiente proteggere dai raggi questi ultimi per scongiurare la malattia visto che se i nei sono responsabili nel 40% dei casi, nel 60% la patologia si sviluppa sulla pelle libera e sana. L'insorgenza tumorale qui indicata ha varie motivazioni, ma al momento l'unico fattore certificato è l'esposizione al sole: vorrei solo ricordare che secondo i dati disponibili nel 1999 i tumori della pelle a Modena risultavano 67 mentre nel 2007 sono stati 174. Deve dunque essere chiara una cosa».

Dica.
«Occorre capire che è necessario proteggersi dal sole perché non è sufficiente evitare di scottarsi durante l'esposizione, è necessario per l'individuo proteggersi anche dall'invecchiamento della pelle, visto che una volta “danneggiata” non ritornerà più assolutamente l'epidermide di prima. Devo anche ricordare che il danno si accumula e, anche se incide una certa predisposizione, tutti possiamo sviluppare tumori. Dunque poco sole e graduale, non dodici ore al giorno solo perché è arrivata l'estate: è sufficiente una mezzora ed è necessario stare anche attenti al vento perché ovviamente il sole con il vento scalda meno, ma



naturalmente si tratta solo di una percezione».

Suggerisce allora, in uno Stato fatto di migliaia di chilometri di costa, di non prendere il sole?

«Mi rendo conto si tratta di un tratto culturale della nostra società, ma vorrei ricordare che sarebbe ragionevole non andare al sole o almeno

la tendenza».

Le protezioni servono?

«Sì, a partire dall'uso di cappello e maglietta, mentre per quel che riguarda le creme solari consiglio di acquistarle in farmacia, anche se va detto che pure quelle della grande distribuzione se sono sul banco è perché rispondono alla normativa italiana in materia. Le creme contengono filtri in parte chimici - molecole attive che assorbono i raggi solari e possono dar vita a fotodermatiti - e in parte fisici, ossia molecole che riflettono i raggi solari. Ricordiamo ancora una volta, perché mi sono resa conto che non tutti ancora lo hanno ben capito, che significato ha il fattore di protezione. Se una crema ha il 50 significa che se prima mi abbronzavo in un minuto ora ne sono necessari 50 per arrivare allo stesso risultato, è dunque un moltiplicatore di tempo nel senso che moltiplica la possibilità di stare al sole prima di arrivare alla scottatura. Pensi che addirittura qualche estetista applica la crema al soggetto che si accinge a fare una lampada».

Parliamo di queste ultime.

«L'esposizione alle lampade porta a un maggior invecchiamento della pelle perché esse trasmettono molti raggi Uva che raggiungono il derma più in profondità, rispetto agli Uvb, alterando i vasi sanguigni e provocando quegli arrossamenti intorno al collo che ogni tanto si vedono in chi prende troppo sole. L'esposizione alle lampade aumenta anche la possibilità di venir colpiti da un cancro della pelle». (stefano luppi)



Stefania Seidenari, dermatologa, è docente di Dermatologia e direttrice della Scuola di specializzazione presso l'Università di Modena e Reggio Emilia

andarci vestiti come accade in Australia. Pensi che laggiù hanno invertito la tendenza sociale e oggi si recano in spiaggia vestiti grazie a pubblicità e campagne informative capillari. Prima in Australia era altissima l'incidenza del melanoma della pelle, ma cambiando le abitudini degli australiani, hanno invertito

Nella cartella dei miei figli non manca mai la merenda, ma loro vogliono quelle delle pubblicità in tv...

«Per educare ci vuole anche qualche no al bambino, o arrivare con lui a un compromesso. Visto che spesso la tv propone merende troppo ricche di zuccheri e grassi, ai nostri figli potremmo concedere al massimo una strappa alla regola alla settimana. Per il resto, merende a base di frutta, yogurt o crackers».

Mia figlia non mangia trop-

po, ma ingrassa a vista d'occhio. Si muove poco?

«La sua intuizione è corretta. Forse sua figlia mangia troppo rispetto a quanto consuma. Sarebbe utile incentivare l'attività fisica, con attività come il nuoto e gli sport di squadra e con passeggiate a piedi o in bicicletta, anche per gli spostamenti quotidiana

L'OPINIONE

DARE UN SENSO ALLA MALATTIA

di Sandro Spinsanti *

Lo abbiamo constatato innumerevoli volte: per alcune persone l'esperienza di malattia è un evento positivo, per altre è solo catastrofe. Andare a finire bene o male non dipende solo dall'esito di guarigione o dalla sua mancanza: è legato piuttosto al modo in cui la malattia si integra nell'esistenza di una persona o di una famiglia. Ma è possibile intravedere un legame tra malattia e creatività (intendendo nel senso di dare “forma”, compiuta e gradevole, alla vita)? Non mancano voci di saggi che invitano a cogliere valori e disvalori dell'evento malattia, con tutta la sua ambivalenza. Celebrazioni del suo valore positivo si rivelano un terreno scivoloso: possono alimentare discorsi ascetico religiosi sulla “buona sofferenza”, o enfatici elogi della condizione di malato più adatta alla creatività artistica.

E' vero, il sopraggiungere di una malattia sconvolge ogni piano di vita che non la prevedeva. Dopo non si può essere più gli stessi: in meglio o in peggio, si deve cambiare. C'è chi si chiude in se stesso e chi fa della perdita la pietra angolare di una costruzione in cui altri possano trovare beneficio. La malattia può essere l'occasione di riprendere in mano la propria vita e darle un diverso profilo.

La condizione indispensabile per essere protagonisti di quell'opera d'arte che coincide, in pratica, con le scelte che rendono unica la propria vita è quella che sta a cuore alla bioetica contemporanea: la promozione dell'autonomia delle persone, grazie all'informazione che permette di acquisire la consapevolezza e assumere la responsabilità per le scelte dalle quali dipendono la quantità e la qualità della propria vita.

La creatività che a maggior diritto merita questo nome è quella che si traduce in scelte. Le decisioni etiche non assomigliano a regole da applicare per arrivare all'esatta soluzione di un problema. Al contrario, invocare l'etica significa evocare uno scenario in cui la vita degli uomini, in forza di loro scelte consapevoli e responsabili, sono una diversa dall'altra. Siamo trasportati in un ambito affine a quello dell'arte, dove le cose non sono fatte in serie.

A dare “forma” alla vita che si sviluppa sotto il segno della malattia la risorsa più accessibile è la narrazione. Senza dimenticare le riserve nei confronti di narrazioni autobiografiche di sofferenze, perché non si impongono all'attenzione in forza di una specie di ricatto sentimentale. Altri modi di coniugare malattia e creatività sono quelli tipici delle arti. La musica è stata e rimane una di queste risorse. Così l'arteriografia. La via della pittura è stata percorsa in modo emblematico da Frida Kahlo.

Sullo sfondo della creatività, la malattia non è l'antitesi della vita, ma un altro modo di dire la vita stessa. Appoggiandosi alla distinzione proposta da Nietzsche, tra “salute” e “grande salute”, anche Zeno di Svevo poteva fare della malattia un'occasione di consapevolezza umana: “Io soffro bensì di certi dolori, ma mancano d'importanza nella mia grande salute... Dolore e amore, poi, la vita insomma, non può essere considerata quale una malattia perché duole”.

* direttore rivista “Janus”

IL TEST LA PILLOLA CONTRACCETTIVA



1) Che differenze ci sono tra i diversi tipi di contraccettivo ormonale?

- A - Le pillole da più tempo in commercio sono quelle che danno maggiori effetti collaterali.
B - Le pillole con bassissimi dosaggi di ormoni hanno meno effetti collaterali
C - Ogni pillola e' caratterizzata dal tipo e dalla quantità di ormoni contenuti

2) Qual è la percentuale di efficacia contraccettiva dei contraccettivi ormonali?

- A- Quasi 100%
B- 50%
C- 90%

3) I contraccettivi ormonali possono determinare effetti indesiderati?

- A- Sì, sempre
B- A volte
C- Mai

LE RISPOSTE

1) La risposta giusta è la C. Non esistono grandissime differenze tra i vari prodotti in commercio. Quando il medico, esperto di contraccezione, consiglia un metodo contraccettivo ormonale ad una donna, tiene presente le caratteristiche fisiche, la storia clinica e familiare, le necessità e i desideri della paziente: paziente e medico decidono insieme una contraccezione su misura, da usare con sicurezza e soddisfazione per anni.

2) La risposta giusta è la A. Se i contraccettivi ormonali sono assunti correttamente secondo le indicazioni la loro efficacia contraccettiva è quasi 100%.

3) La risposta giusta è la B. Come tutti i farmaci, anche loro possono determinare alcuni effetti indesiderati: perdite irregolari di sangue dai genitali, cefalea, riduzione del desiderio sessuale, diminuzione del tono dell'umore, macchie sulla pelle esposta alla luce, nausea, aumento di peso. Questi effetti sono assenti o molto limitati se il tipo di contraccettivo ormonale è adeguato alle caratteristiche cliniche della paziente.