Creme solari, attenti agli spray (e la «regola del cucchiaino» che nessuno segue mai): come proteggere davvero la pelle sotto al sole

Che cosa portare con sé per proteggere la pelle prima, durante e dopo l'esposizione al sole, dalla protezione solare giusta ai rimedi per le scottature

(Fonte: https://www.corriere.it/ 18 luglio 2025)

Tutti i benefici del sole, ma senza i rischi: non è impossibile, seguendo qualche buona regola di prevenzione e **mettendo in valigia tutto ciò che può servire per proteggere la pelle esposta ai raggi** e per prendersene cura dopo, anche in caso di scottature. Che però è bene evitare perché sono proprio queste, soprattutto se ci si scotta da giovanissimi, ad aumentare il rischio di tumori alla pelle.

I rischi del sole

Lo ha ribadito **Elisabetta Fulgione**, dermatologa della Clinica Dermatologica dell'Università della Campania Luigi Vanvitelli di Napoli, durante un incontro promosso da Assosalute, l'Associazione Nazionale Farmaci da Banco e di Automedicazione di Federchimica: «Negli ultimi dieci anni l'incidenza di melanoma in Italia è raddoppiata e l'età di comparsa del tumore si è abbassata. Le ustioni solari nei bambini sono tra i fattori di rischio principali, ma la prevenzione funziona: in Australia, uno dei Paesi con il maggior numero di casi al mondo, grazie a campagne di sensibilizzazione nelle scuole l'incidenza di melanomi è crollata». Anche per questo la pelle dei più piccoli ha bisogno di una protezione adeguata, con prodotti pensati per loro: «Se si vuole

acquistare un unico solare per tutta la famiglia, meglio che i genitori utilizzino quello del bambino piuttosto che l'inverso», specifica la dermatologa.

Il «kit salvapelle» per le vacanze

Che cosa mettere in valigia allora per abbronzarsi senza rischi? «Sicuramente **una protezione solare adeguata,** ovvero **con un fattore minimo pari a 30** anche se sarebbe sempre meglio preferire il fattore 50», dice Fulgione. «Chi non ama la consistenza della crema può scegliere **un latte**, più leggero; **con gli spray invece bisogna fare attenzione** all'applicazione, perché il rischio è che il prodotto si "perda" senza andare a proteggere davvero. In alcuni casi, per esempio in chi ha una pelle particolarmente delicata, può essere opportuno consultarsi con il medico o il farmacista e prevedere un ciclo di integratori a base di vitamine e carotenoidi prima di partire». Anche **l'idratazione** doposole conta, con prodotti formulati per il proprio tipo di pelle: oggi si trovano per tutte le esigenze e la scelta è importante perché proteggere e idratare la cute di un adolescente con acne o di una donna in menopausa non è lo stesso. «In valigia poi è bene mettere **creme lenitive** specificamente pensate per gestire piccole scottature e un antinfiammatorio per uso locale», aggiunge Fulgione. «**Attenzione con gli antistaminici**, perché possono essere utili in caso di eritema ma possono provocare dermatiti se poi ci si espone al sole. Se poi compaiono vesciche e dolore è sempre opportuno chiedere consiglio al medico».

Le buone regole

Non bisognerebbe arrivare a questo punto, perciò la dermatologa ricorda le regole principali per un'esposizione al sole corretta: «Oltre a **evitare le ore più calde,** è bene non esporsi troppo a lungo pensando magari di fare la scorta di **vitamina D**, perché bastano 20 minuti tre volte a settimana su un quarto del corpo per arrivare alla 'dose' giusta. Attenzione poi alle false credenze: **i nei per esempio non vanno 'coperti' di più con il solare**, perché anzi contengono più melanina e sono più protetti dai raggi solari, non a caso il 70 per cento dei melanomi compare su cute sana. I raggi passano anche attraverso le nuvole e, soprattutto, quando si è abbronzati non si deve smettere di usare la crema solare perché la tintarella dà una protezione limitata, paragonabile a un fattore 4. **La crema, infine, va applicata spesso:** i fattori di protezione indicati valgono per una quantità di prodotto pari a circa un cucchiaino per "settore" corporeo (come braccia, tronco e così via, ndr), che nella realtà nessuno mette mai: per non rischiare, almeno ogni due ore è bene rimettere la protezione o farlo ancora più spesso se si fa un bagno, anche se il prodotto è waterproof», spiega Fulgione.

Attenti al clima

Queste raccomandazioni sono ancora più importanti oggi, con il cambiamento climatico che contribuisce ad aumentare i rischi se ci si espone al sole senza cautele: lo hanno sottolineato di

recente i dermatologi della **Società Italiana di Dermatologia e Malattie Sessualmente Trasmesse (SIDeMaST)**, spiegando che **l'aumento delle temperature, l'inquinamento e gli eventi climatici estremi sono un "carico da novanta" per la salute cutanea**. «Le radiazioni ultraviolette sono un noto fattore di rischio per i tumori della pelle e il cambiamento climatico le ha rese più intense, quindi più pericolose», osserva **Annunziata Dattola**, docente di Dermatologia all'Università La Sapienza di Roma. «L'alterazione della composizione atmosferica, con un incremento delle sostanze inquinanti e una riduzione dello strato di ozono, contribuisce a un'esposizione maggiore ai **raggi UV**, perciò la prevenzione diventa ancora più cruciale per la protezione della pelle. Lo smog poi rende la pelle più suscettibile a infezioni e allergie». «Strategie di prevenzione come l'uso di filtri solari avanzati, la protezione dall'inquinamento e il miglioramento delle abitudini igieniche devono essere integrate con politiche ambientali che riducano le emissioni di gas serra e migliorino la qualità dell'aria», conclude **Giuseppe Argenziano**, past president SIDeMaST.