

Società Italiana di Dermatologia
(SIDE MaST)

Il sole allunga la vita.

Studio svedese su 30 mila donne conferma che l'esposizione al sole regala fino a 2 anni in più e fa bene a ossa e cuore.

In attesa delle sospirate vacanze, dai dermatologi italiani alcune chiare indicazioni, in base agli ultimi studi scientifici, sui potenziali benefici del sole, ma anche preziosi consigli per non abusarne.

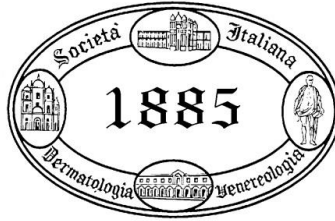
Milano, 18 maggio 2016 – Non è il telefono ad allungare la vita, nonostante gli italiani ne abbiamo almeno un paio a testa, ma il sole, e fino a 2 anni in più. Questi i risultati di un imponente studio prospettico svedese¹, appena pubblicato sulla rivista Journal of Internal Medicine.

*“Lo studio iniziato nel 1990 ha coinvolto circa 30,000 donne svedesi di età compresa tra i 25 e i 64 anni – spiega il **Professor Girolomoni, Direttore della Dermatologia di Verona e presidente Società Italiana di Dermatologia** – ed ha dimostrato in modo chiaro che evitare il sole fa male. Le donne che si espongono al sole infatti hanno un rischio minore di eventi cardiovascolari (infarto, ictus) e sopravvivono più a lungo, 0.6-2.1 anni in più per la precisione. Non solo, esporsi al sole compensa gli effetti dannosi del fumo di sigaretta. Il fatto che esporsi al sole fa bene è senz'altro da mettere in rapporto con il fatto che la pelle esposta al sole produce maggiori quantità di vitamina D.”*

Ma la vitamina D non è l'unica sostanza benefica prodotta dalla pelle dopo esposizione al sole. Le cellule della pelle producono beta endorfine che sono responsabili del senso di piacere e appagamento e forse pure della dipendenza che diverse persone provano nell'esporsi al sole o ai raggi ultravioletti artificiali². La pelle stimolata dal sole rilascia pure ossido nitrico che è in grado di abbassare la pressione

¹ Lindqvist PG, et al. J Int Med 2016 doi: 10.1111/joim.12496.

² Fell GL, et al. Cell 2014;157:1527



**Società Italiana di Dermatologia
(SIDE MaST)**

arteriosa³ e in effetti le persone con ipertensione moderata che si espongono ai raggi ultravioletti migliorano la loro ipertensione.⁴

L'altro lato della medaglia è che l'esposizione eccessiva al sole favorisce l'invecchiamento cutaneo e lo sviluppo di tumori della cute come epitelomi o melanomi.

Quindi come comportarsi? *“Tutto dipende dalle caratteristiche della propria pelle – spiega Girolomoni – gli individui di carnagione scura che non si scottano al sole possono esporsi tranquillamente senza problemi. Gli individui di carnagione chiara che si scottano facilmente devono fare più attenzione, esponendosi con cautela.”*

Come bilanciare questi due opposti fenomeni?

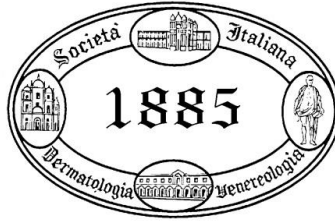
Capita spesso nella vita di doversi bilanciare tra effetti opposti. Un esempio per tutti il cibo. Troppo fa male, ma poco fa peggio. *“Nel caso della esposizione al sole esiste una soluzione – conclude Girolomoni – Infatti gran parte degli effetti benefici del sole dipendono dalla produzione di vitamina D nella pelle. Quindi basta assicurarsi che i livelli di vitamina D nel sangue siano nella norma. Se sono troppo bassi bisogna assumere vitamina D3. La **vitamina D**, oltre al ruolo principale di preservare la mineralizzazione dell'osso, e prevenire l'osteoporosi, esercita anche funzioni extra-scheletriche inclusa quella di regolare le risposte immunitarie, proteggere dalle infezioni e ridurre il rischio cardiovascolare. Esistono a questo proposito numerosi studi che confermano che la carenza di vitamina D è inversamente correlata con la mortalità per eventi cardiovascolari e per cancro, e che la assunzione di vitamina D3 riduce globalmente la mortalità.”*

Ecco cinque semplici suggerimenti, da tenere a mente:

1. Evitare le ore di massima irradiazione, tra le 11 e le 14, ed esporsi al sole in modo graduale, dando la possibilità alla pelle di difendersi attraverso l'abbronzatura, ed usare creme protettive adeguate.

³ Opländer C, et al. Cir Res 2009;105:1031

⁴ Krause R, et al. Lancet 1998,352:709



**Società Italiana di Dermatologia
(SIDEmaST)**

2. Soprattutto nei bambini è fondamentale evitare le ustioni solari, che costituiscono il principale fattore di rischio per il melanoma. Il melanoma insorge a distanza di decenni dalle ustioni solari.
3. Usare creme solari con fattore di protezione superiore a 30, meglio se 50, rinnovando l'applicazione dopo 2 ore o anche prima se si fanno bagni. Usarle in quantità adeguata. Anche le creme a cosiddetta protezione totale, in realtà proteggono solo parzialmente.
4. Ricordarsi che le creme solari non servono per stare più a lungo al sole, ma per starci in modo più corretto. Anche le magliette colorate possono costituire un ottimo filtro solare.
5. Considerare con il proprio medico l'assunzione regolare di vitamina D, soprattutto nei mesi autunnali e invernali.

Per maggiori informazioni: <http://www.sidemast.org/>

Ufficio Stampa Weber Shandwick

Manuel Feliciani – Tel. +39 02 5737 8464 – mfeliciani@webershandwick.com

Andrea Comaschi – Tel. +39 345 9742 071 – acomaschi@webershandwick.com