



di **Alessandro Fornaro** Farmacista e giornalista

Come prepararsi a evitare i danni solari: prevenzione e cura delle scottature, tra cosmesi e automedicazione

Il sole che verrà

Per molti la farmacia, con il suo reparto cosmetico in continua espansione, rappresenta il canale prescelto per l'acquisto di creme solari, doposole e integratori per favorire una migliore abbronzatura. Ma anche per ricevere un consiglio sui farmaci migliori da utilizzare in caso di scottature. Dalla prevenzione alla cura, insomma, il consiglio del farmacista rappresenta per molti il riferimento per limitare i danni dovuti ai raggi solari.

Dal punto di vista della prevenzione, il consiglio deve focalizzarsi sull'utilizzo di prodotti cosmetici con il giusto fattore di protezione a seconda del fototipo del soggetto. Una adeguata preparazione della pelle per l'esposizione solare può inoltre essere favo-

rita dall'utilizzo di integratori a base di vitamine utili per stimolare la naturale produzione di melanina. Occorre però ricordare che l'utilizzo di questi integratori dovrebbe iniziare almeno 15 giorni prima dell'esposizione e proseguire per tutto il periodo estivo.

Spesso, la prevenzione non ha solo la valenza salutistica, ma salvaguardare la pelle dai raggi solari assume un valore in termini estetici. Ci si protegge, insomma, non solo per evitare le scottature, ma anche per mantenere una pelle più bella e più giovane, ma, comunque, abbronzata. Ecco allora che la prevenzione rientra appieno tra le prerogative classiche del trattamento cosmetico, nella consapevolezza, ormai diffusa, che i raggi solari invecchiano prematuramente la



pelle, sono causa di macchie e di rughe sottili e profonde. Per rispondere alle molteplici esigenze la farmacia deve quindi ampliare la propria offerta puntando su prodotti efficaci, ma anche gradevoli e attraenti dal punto di vista cosmetico.

Se per la prevenzione la strategia da seguire è piuttosto lineare e si basa sull'impiego di prodotti cosmetici o integratori, in caso di scottature solari le alternative a disposizione del farmacista sono rappresentate, in primo luogo, dai farmaci per l'automedicazione. Per le forme classiche di scottatura solare, l'automedicazione risulta infatti l'approccio migliore, potendo contare su farmaci efficaci e sicuri. Occorre però scegliere tra le diverse opzioni a seconda della tipologia della scottatura. In particolare, nella scelta della terapia migliore, il farmacista dovrà tenere presenti tre aspetti: la rilevanza dei sintomi, l'estensione della scottatura e lo stato di avanzamento della guarigione.

I sintomi e le cause

Anzitutto, la terapia delle ustioni solari deve essere mirata ad alleviare i sintomi. Questi possono comparire già dopo un'ora dall'esposizione, anche se, in linea di massima, si presentano nella forma più acuta nelle 12 ore successive all'esposizione. Prurito ed eritema sono le manifestazioni tipiche di ogni scottatura, ma se l'esposizione è stata particolarmente prolungata, possono comparire

gonfiore e bolle. Talvolta, il soggetto può andare incontro ad episodi febbrili, brividi e debolezza, mentre a livello locale può comparire dolore. Dal punto di vista dell'osservazione, il farmacista deve quindi valutare la gravità della scottatura, considerando due aspetti: la sintomatologia e l'estensione della scottatura. In caso di scottature estese, infatti, l'utilizzo dell'automedicazione potrebbe risultare inopportuno. Anzitutto, la presenza diffusa di bolle e di essudato comporta un certo rischio di infezione o complicazioni diverse. Inoltre, va tenuto presente che l'applicazione di farmaci ad azione topica deve essere limitata a piccole superfici cutanee, per evitare l'eccessivo assorbimento del principio attivo o danni di sensibilizzazione. Il campo di utilizzo dell'automedicazione è quindi limitato a ustioni poco estese e poco profonde.

Una volta osservati la gravità e l'estensione della scottatura, è poi opportuno valutare se l'insorgenza delle manifestazioni sia la classica conseguenza di una eccessiva esposizione o se ci si trovi invece in presenza di una reazione di fotosensibilità, ovvero una risposta più complessa che vede i raggi solari agire come fattore scatenante. La fotosensibilità può infatti risultare dall'utilizzo di alcuni farmaci, come anche dall'assunzione di talune sostanze, denominate psoraleni, presenti in numerose famiglie di vegetali. I sintomi legati a reazioni di fotosensibilità compaiono generalmente prima rispetto ad una

semplice scottatura. Già durante l'esposizione, in zone circoscritte del corpo, si possono infatti avvertire i primi sintomi, come prurito ed eritema. Tuttavia, comprendere in farmacia se ci si trova di fronte ad una reazione di fotosensibilità non è semplice. In presenza di dubbi sulle cause dell'eritema, è quindi opportuno suggerire di intraprendere le procedure per una diagnosi approfondita.

I farmaci

Il sintomo più fastidioso è il prurito, che può sfociare in bruciore o in dolore acuto. Quando la sintomatologia si limita al prurito, l'approccio da consigliare è di tipo locale. Possono infatti essere efficacemente impiegate pomate a base di antistaminici, farmaci che, applicati per via topica, sono ben tollerati e garantiscono una elevata protezione nei confronti della vasodilatazione e del prurito. Occorre però ricordare che, in taluni casi, l'antistaminico per via topica può provocare fenomeni di sensibilizzazione della pelle al sole. Andrebbe pertanto sconsigliata l'esposizione al sole nel periodo successivo all'applicazione. Quando i sintomi si manifestano in maniera più severa, possono invece essere impiegate formulazioni topiche a base di cortisonici. In particolare, i medicinali da banco per uso topico contengono idrocortisone, farmaco molto utile per le attività antiflogistica, antiallergica e anti-pruriginosa. La tollerabilità cutanea di questo cortisonico è ottima, mentre il rischio di effetti collaterali sistemici si limita ad applicazioni su superfici troppo estese e su pelle eccessivamente lesa. Esistono in commercio anche diversi prodotti a base di benzocaina e acido benzilico, sostanze ad azione anestetica, utili in caso di necessità di garantire al soggetto un sollievo immediato. Tali formulazioni presentano spesso il vantaggio di garantire una certa azione disinfettante, mentre per l'effetto anestetico occorrono dosaggi adeguati e va pertanto utilizzata una quantità sufficiente di prodotto.

Alla tradizionale terapia topica, a base di pomate antistaminiche o di idrocortisone, può essere associato un approccio di tipo sistemico, utile in particolare quando il prurito è particolarmente fastidioso. In questo caso, l'utilizzo di un antistaminico per via orale può ridurre il fastidio, sia durante il giorno, sia nelle ore notturne. Tra gli antistaminici, il farmacista può privilegiare quelli di nuova generazione, che causano minori effetti collaterali, tenendo però presente che spesso i sintomi si avvertono maggiormente nelle ore notturne e la sedazione causata dagli antistaminici di vecchia generazione può essere gradita. In caso di dolore o di comparsa di qualche linea di febbre, è poi utile il ricorso a FANS o paracetamolo.

Consigli di impiego

La terapia sintomatica va utilizzata nelle ore

immediatamente successive all'esposizione. Spesso la persona si accorge di avere "esagerato" con l'esposizione già prima della comparsa dei sintomi e può pertanto prevenirli. Anche se in genere si preferisce applicare una preparazione idratante e aspettare l'evoluzione dei sintomi, può essere utile iniziare con un cortisone topico già prima della comparsa dei sintomi. Il cortisone topico, infatti, riduce l'insorgenza e la durata dei sintomi.

Se la prima necessità è quella di ridurre l'eritema, durante i giorni successivi si assiste invece ad un processo di rinnovamento della cute che risulta utile favorire, anche in vista di una nuova esposizione al sole. In tale senso, possono essere impiegate preparazioni a base di acido ialuronico, sostanza che interviene nei processi fisiologici di riparazione tissutale, creando le condizioni ottimali per la formazione del

nuovo tessuto e stimolando l'attività fagocitaria dei macrofagi.

In presenza di piccole lesioni, come quelle che seguono la rottura delle vescicole, possono essere applicate garze umide, dopo avere accuratamente disinfettato la pelle per evitare il rischio di infezioni.

Per zone più estese, possono essere invece impiegati prodotti ad azione idratante e riparatrice sottoforma di pomata o, meglio ancora, di spray, più facili da applicare senza recare dolore. Se i danni della cute conseguenti all'ustione solare sono fastidiosi, si può provare a consolare il cliente ricordando che le scottature solari, interessando solo la parte più superficiale della cute, in genere non lasciano cicatrici o segni particolari. In effetti, a differenza di altre forme di ustione, quelle solari non sono classificate in base alla loro profondità, ma solo alla loro estensione.

ASSISTENZA DOMICILIARE

IO NON MI PREOCCUPO

Lea, 76 anni.
Casalinga.
Ha subito un intervento.

L'abbiamo accudita
ogni sera in ospedale.



www.clic-care.it

Clic-CARE è il sistema, unico in Italia, che permette alla Farmacia di offrire servizi qualificati di Assistenza Domiciliare direttamente ai Clienti ed alle loro famiglie.

Con Clic-CARE, la Farmacia diventa il punto di riferimento per l'Assistenza Domiciliare socio-sanitaria.



UN NUOVO SERVIZIO
IN FARMACIA

Clic-CARE è un marchio di Italiassistenza Spa
Per informazioni **800.663388**

Italiassistenza Spa
Viale IV novembre, 21 - 42100 Reggio Emilia
Via Merulana, 48 - 00184 Roma