

Il Sole e i raggi UV in generale fanno davvero male come qualcuno afferma? Come mantenere la pelle giovane? Come usare correttamente i solarium? Come comportarsi in vacanza?

Il sole e l'esposizione ai raggi UV: valore aggiunto alla nostra salute.

Ad affermarlo è **Fabio Marchesi**, ingegnere, scienziato e ricercatore, membro della New York Academy of Sciences e dell'American Association for the Advancement of Science, considerato il massimo esperto italiano sulle applicazioni terapeutiche della luce, autore del libro **“La luce che cura”** e di decine di brevetti internazionali su sistemi ed apparecchiature terapeutiche basate su raggi infrarossi, ultravioletti e ad ampio spettro.

Un pensiero, il suo, condiviso da numerosi scienziati quale ad esempio il **Prof. Michael Holick professore di medicina, fisiologia e biofisica alla Boston University Medical Center**, autore tra l'altro del libro **“THE UV ADVANTAGE”** (www.holicksdsolution.org)

Rigorose ricerche scientifiche hanno dimostrato che il sole e i raggi ultravioletti riducono per esempio il colesterolo, le carie dentali, migliorano il sistema immunitario, migliorano le prestazioni fisiche e mentali, curano insonnia, disturbi emozionali e depressione, aumentano la libido e prevengono tumori. Sono un valore aggiunto indispensabile alla salute dell'uomo.

Effetti collaterali??

Uno degli ufficialmente dichiarati effetti collaterali negativi, derivanti dall'esposizione al Sole, ai raggi UV e alle lampade abbronzanti è l'aumento della possibilità di sviluppare il melanoma, un tipo di tumore della pelle che deve il suo nome al fatto che si sviluppa a partire da particolari cellule della pelle chiamate melanociti.

A parte alcune molto discutibili ricerche “scientifiche” condotte su animali con altissime, innaturali, fisiologicamente ingestibili potenze di raggi UV, i fatti dimostrano in modo evidente che il Sole e i raggi UV non solo non hanno alcuna responsabilità nell'incremento dell'incidenza di melanoma ma che, anzi, la riducono. L'aver divulgato questa informazione sostanzialmente falsa ha fornito, invece, sia il pretesto per creare un nuovo enorme mercato: quello dei filtri solari chimici, basato perlopiù sull'impiego di sostanze che i fatti dimostrano essere tutt'altro che innocue, sia di “deviare” l'attenzione del mondo medico e delle popolazioni su un presunto colpevole che non può difendersi: **il Sole**.

Da ciò può essere facilmente dedotto che il Sole, non solo non causa il melanoma, ma fornisce una protezione riducendone il rischio. L'aumento dell'incidenza del melanoma così come di altri tipi di tumori è invece molto più correlato all'aumento dell'impiego di sostanze chimiche nell'agricoltura, nell'alimentazione, nella cosmesi ecc. ecc. e nel consumo di sostanze chimiche di sintesi in generale. La presunta nocività del Sole ha fornito un bel “capro espiatorio” all'industria chimica per continuare a diffondere e a far consumare a tutti le sostanze che invece sono realmente tossiche e cancerogene.

Le lampade abbronzanti (dal libro **La Luce che cura** di Fabio Marchesi)

Le lampade abbronzanti costituiscono, per le brusche variazioni nell'esposizione ai raggi ultravioletti che possono produrre, un caso estremo che può provocare effetti collaterali negativi. Se sono utilizzate correttamente possono invece avere effetti molto positivi. Se con l'esposizione al Sole bisogna cercare di evitare variazioni brusche (n.d.r: come andare ai Caraibi in gennaio dopo aver passato 11 mesi in ufficio), e bisogna fornire all'organismo tutti gli strumenti, quali antiossidanti, necessari per permettergli di trarre i massimi benefici, lo stesso vale per le lampade abbronzanti. In primo luogo, le potenze prodotte dalle lampade sono in genere estremamente elevate e superiori a quelle comunemente ricevute dal Sole, (n.d.r: quelle sottostanti a norma EU no) inoltre è in genere difficile che l'organismo sia preparato a gestirle. Un'esposizione a lampade abbronzanti ad agosto, dopo che si è stati esposti per settimane alla luce solare avrebbe sicuramente effetti positivi e meno traumatici che se avvenisse in inverno in una situazione di grave carenza da esposizione alla luce solare. Ma è proprio in tali circostanze che in genere si usano le lampade abbronzanti. Lo stato di salute del soggetto è un altro elemento importante: una persona in una situazione di ossidazione, per stress o per uno stile di vita non sano, può andare incontro a effetti collaterali quali

l'invecchiamento precoce della pelle più di un soggetto sano, che segue un'alimentazione ricca di antiossidanti. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura o l'integrazione alimentare con antiossidanti aiuta l'organismo a gestire i bruschi sbalzi nell'esposizione alla luce ultravioletta o solare e facilita anche l'abbronzatura...

Consigli per la salute (in parte ispirati dal libro **La Luce che cura** di Fabio Marchesi e a un'intervista al Dr. Michael Holick)

Per ottenere l'abbronzatura desiderata, non invecchiare la pelle e trarre il massimo dei benefici dal sole e dal solarium è importante essere preparati agli UV. Quindi nutrirsi con alimenti antiossidanti come pomodori, uva, anguria e insomma frutta e verdura in abbondanza o anche integratori alimentari antiossidanti, iniziando almeno una ventina di giorni prima delle prime esposizioni.

È anche importante una buona idratazione, quindi bere molta acqua. Inoltre è rilevante abituare l'organismo con piccole dosi di UV, quindi al mare o in montagna evitare di esporsi al sole, nei primi giorni, tra le 11 e le 16 (ora solare!) e abituarsi così, lentamente, ai raggi UV.

La stessa cosa vale per il solarium: soprattutto d'inverno, dopo mesi passati senza esposizione agli UV, iniziare con sedute molto brevi per abituare con dolcezza l'organismo. Al sole evitare se possibile le creme solari, soprattutto con indice protettivo alto in quanto, anche se sono in pochi ad ammetterlo, sono molto spesso tossiche e cancerogene (meglio allora stare all'ombra e indossare indumenti e cappelli piuttosto!..) Oppure cercate delle creme solari senza filtri chimici. **300 g di pomodori al giorno con un filo d'olio, oltre ad essere altamente antiossidanti, innalzano il fattore di protezione solare in modo completamente naturale!**

Quando si sta all'aperto evitare se possibile gli occhiali da sole (e anche quelli da vista quando si può): **oggi tutti gli occhiali hanno purtroppo il filtro UV 400 che filtra anche gli ultravioletti che servono alla produzione di ormoni (testosterone p.es.) e anche alla rigenerazione del cristallino!**

Chi prende medicinali potenzialmente fotosensibilizzanti (come antibiotici, diversi medicinali per cardiopatici e alcuni psicofarmaci) **deve astenersi assolutamente dall'esposizione prima di essersi informato dal medico o dal farmacista sul suo specifico medicamento, per evitare seri danni alla pelle.** Durante le mestruazioni alcune donne dovrebbero evitare di esporsi agli UV, infatti certune presentano una sensibilità alla luce più elevata.

La "pillola" può in qualche caso procurare delle macchie scure con l'esposizione ai raggi UV.

Seguire i tempi d'esposizione indicati dall'apparecchio SkinControl messo a disposizione gratuitamente o seguire le tabelle all'esterno delle cabine, scegliendo la colonna del proprio fototipo. Il fototipo può essere facilmente determinato sul BLUE SCREEN con un rapido test di poche domande.

Non usare profumi o creme profumate se non espressamente create per l'esposizione, poiché molti profumi possono provocare macchie alla pelle se esposta agli UV. Chi ha molti nei non dovrebbe esporsi molto al sole. Alcuni nei possono mutare e diventare pericolosi con l'esposizione. Monitorare sempre i nei. Chi ha dei dubbi può rivolgersi ad un dermatologo. Utilizzare gli occhialini protettivi nei solarium (sono in vendita anche nel BLUE SHOP).

Il Dr. Holick afferma:

Per la formazione della **essenziale Vitamina D**, in estate, è importante esporre al sole almeno gambe e braccia per 15/20 minuti, 3 volte la settimana, tra le 10 e le 15 (ora solare), naturalmente **senza** creme protettive!

Conclusione

Un'esposizione regolare e responsabile è la soluzione ideale. Photomed (Associazione Svizzera Solarium, di cui facciamo parte) e tutti i centri d'abbronzatura seri, sconsigliano da anni un'esposizione eccessiva ai raggi UV, sia al sole che nei solarium.