



Alessandro Gornati
NATUROPATA E CONSULENTE

UN'ABBRONZATURA "OLISTICA"

Una buona abbronzatura non è solo un fatto estetico è il frutto della capacità di evitare eritemi e con essi anche danni che possono minare seriamente la salute. Il corpo deve essere esposto gradualmente al sole avendo cura di preparare la pelle con trattamenti esfolianti e aiutandola, nei mesi precedenti, con fattori di "ricarica melaninica", senza mai dimenticare di idratarla

“L'erba del vicino è sempre più verde” è un motto popolare azzecato anche quando si tratta del colore della pelle! Anni fa, ero a Taiwan e rimasi sorpreso per la moda locale di vestire lunghissimi guanti (che arrivavano quasi alle ascelle) o di indossare camicie maniche lunghe al contrario. Chiedendo le motivazioni di ciò ai miei conoscenti indigeni scoprii che la pelle bianca a Formosa è sinonimo di agiatezza, e bellezza signorile per cui quel modo di vestire serviva a proteggere il corpo dalle radiazioni solari, durante la guida, (auto o motocicli che fossero). Strano vero? Noi occidentali a rincorrere la pelle scura ed abbronzata, mentre dall'altra parte del mondo esattamente il contrario. Ho utilizzato questo aneddoto curioso per introdurre il tema dell'abbronzatura e della relativa abitudine di noi Italiani di “cambiare pelle” durante l'estate; come tutti ben sapete il colorito bruno dell'epidermide è dovuto alla produzione di melanina da parte dei melanociti, quando questi vengono posti nelle condizioni di rispondere ad un eritema solare. Infatti è la generazione dell'eritema che scatena la produzione di melanina, per cui senza un minimo di arrossamento cutaneo l'abbronzatura non si concretizza. L'abilità di un buon “vacanziero” è quella di ottenere la più intensa e rapida melanizzazione cutanea con il minimo di eritema. Se l'eritema si espande eccessivamente la pelle rimane oggetto di una “scottatura” e quindi un danneggiamento. L'impiego delle creme solari serve a questo, ossia a moderare l'esposizione della cute ai raggi solari, soprattutto gli UVB lasciando il tempo alla melanina di proteggere il tessuto. Fino a qui tutto bene, se non che ad oggi molti studi scientifici effettuati sull'impiego dei filtri solari dimostrano quanto siano dannosi alla stessa stregua degli ultravioletti. Veramente non si sa più a chi credere!

Nell'intento di trovare una strada alternativa ai classici bagni di sole, che prescindesse dall'impiego di creme con filtri solari, ho verificato che la modulazione espositiva al sole, riducendo

l'esposizione stessa nei primi giorni di vacanza funziona come protezione solare; evitare di “fare la lucertola” nei primi giorni di mare o alla prima esposizione in piscina, consente di melanizzare la cute senza raggiungere la scottatura, avere una pelle bruna anche se poco arrossata. A questo proposito la ricerca scientifica in campo cosmetologico ha individuato complessi di sostanze che attivano e accelerano l'abbronzatura, riducendo ancor di più i tempi di esposizione non protetta.

Del resto occorre sottolineare che il filtro solare più potente, sicuro e naturale al mondo lo produciamo proprio con il nostro corpo e si tratta della melanina stessa. Pensate che i soggetti negroidi (ricchi di melanina nell'epidermide) praticamente non soffrono di elastosi solare, e quindi la melanina agisce anche da anti-età, una volta che è stata dispersa negli strati cheratinici dell'epidermide.

Questi nuovi complessi attivatori dell'abbronzatura, contengono tra l'altro una molecola, l'acetil tirosina che è precursore della melanina; è possibile applicare questi prodotti anche 30 giorni prima dell'esposizione solare, per caricare i melanociti di questa preziosa sostanza così che siano più rapidi nella loro opera di trasformazione.

Il concetto di abbronzatura olistica, che rimane una piccola provocazione, si rivolge maggiormente all'approccio con cui ci relazioniamo con le forze della natura; siamo abituati ad ottenere tutto e subito, senza avere più la pazienza di aspettare che gli eventi maturino secondo i loro tempi. Se siamo bianchi come il latte, nelle prime giornate di mare, restiamo un po' di tempo all'ombra, indossiamo per un po' di tempo una maglietta, gestendo il nostro rapporto con i raggi del sole senza ricercare scorciatoie apparentemente efficaci ma che ci portano, con la fine dell'estate, alla formazione di macchie da ipermelanizzazione, evidenza di nevi, o addirittura neoplasie.

Prepariamoci alla nuova stagione allenando il nostro corpo, effettuando qualche trattamento esfoliante e restituivo, esponendoci per qualche ora quando le giornate si allungano, mantenendo la cute idratata e a un pH fisiologico. Appliciamo cosmetici che contengono questi fattori di “ricarica melaninica”, almeno un mese prima di partire per le nostre vacanze e utilizziamo prodotti lenitivi appropriati dopo un “faticoso” (per la pelle) bagno di sole e di sabbia. Vi garantiamo un'abbronzatura omogenea, uniforme e duratura.

L'esperto risponde a redazione@mabella.it oppure a info@emdsitaly.it