

L'INFERMIERE PROMUOVE UNA CORRETTA E BENEFICA ESPOSIZIONE SOLARE



L'esposizione al sole, con adeguati accorgimenti, apporta grandi benefici psico-fisici alla persona. L'**Infermiere**, in virtù dei riferimenti normativi (Codice Deontologico art.7 e Profilo Professionale art.1 comma 3) che lo identificano come il **Professionista della salute**, promuove l'esposizione solare in quanto considerata già dall'antichità una benefica e potente medicina naturale (**elioterapia**) ed educa l'utente ad un uso corretto della stessa.

Il **sole** è la stella attorno alla quale orbita il nostro pianeta, determinando l'alternarsi di giorno e notte e delle stagioni.

Dista mediamente 150 milioni di chilometri da noi, la sua luce impiega circa 8 minuti per raggiungerci, eppure questa fonte di energia (**plasma**) è così potente da creare le straordinarie caratteristiche che permettono la vita sulla Terra: acqua allo stato liquido, fotosintesi dei vegetali che producono ossigeno, luce e calore, e molto altro ancora. E' una stella medio-piccola, una **nana gialla**, e questo gioca a nostro favore, perché si consuma lentamente, si è formata circa 4,6 miliardi di anni fa e si stima che durerà così com'è per altrettanto tempo prima di trasformarsi e avviarsi verso la fine.

La luce solare è costituita da tanti tipi di radiazioni elettromagnetiche di diversa energia (per questo motivo si scompone in tanti colori diversi quando attraversa le gocce d'acqua):

- **raggi infrarossi** (44% circa) avvertiti come calore, stimolano un aumento della circolazione sanguigna attraverso la dilatazione dei vasi
- **luce visibile** (52% circa) indispensabile per la vita, ci permette di distinguere forme e colori
- **raggi ultravioletti UV** (4%) a loro volta divisi in **UV-A** 95% **UV-B** 5% **UV-C** molto dannosi ma quasi del tutto assorbiti dalla nostra stratosfera

La radiazione UV, se ricevuta in modo corretto ed adeguato, è una nostra preziosa alleata perché artefice di una cascata di effetti benefici per la nostra salute. Grazie ad essa otteniamo l'**abbronzatura**, che è una reazione fisiologica di difesa della nostra pelle ai raggi UV-A, in grado di penetrare in profondità e generare un aumento della produzione di melanina (il pigmento che dà colore alla cute, ai peli e ai capelli) per contrastare i danni da esposizione. I raggi UV-B invece trasformano una parte del colesterolo presente nella nostra pelle in precursore di **vitamina D**, il fegato e i reni lo modificano poi nella forma attiva. Questa vitamina è fondamentale per la nostra salute in quanto aiuta a fissare il calcio nelle ossa e promuove il buon funzionamento del sistema immunitario, diminuendo in tal modo il rischio di patologie, neoplasie ed infezioni. Questo aspetto dell'irraggiamento solare è molto importante, perché la vitamina D viene assunta in piccola percentuale con l'alimentazione e il nostro organismo la produce solo su stimolazione solare,

quindi è grazie alle scorte accumulate durante la bella stagione che possiamo affrontare l'inverno con ossa più forti e resistenti.

La luce solare gioca un ruolo importante nella prevenzione di molte patologie (diabete, artrite reumatoide, obesità, asma, sclerosi multipla, osteoporosi) attraverso diversi meccanismi ed opera un'azione antisettica sulla pelle colpita da acne, dermatite atopica o seborroica, psoriasi, in quanto attiva le difese cutanee e riduce la sintomatologia; aiuta a regolare il ritmo circadiano: incentiva la produzione notturna di **melatonina** e quindi favorisce il corretto equilibrio tra le fasi di sonno e veglia; influisce in modo positivo sull'umore stimolando la produzione di **serotonina**, il nostro antistress naturale, che ci regala una sensazione di benessere generale; attiva gli **ormoni della libido**, testosterone nell'uomo e progesterone nella donna, incrementando così l'appetito sessuale e la capacità riproduttiva; migliora l'**irrorazione** del corpo, inducendo una minore resistenza al sangue da parte delle pareti dei vasi, con il risultato di ottenere una sferzata di energia per il muscoli e una migliore mobilità delle articolazioni; abbassa la pressione arteriosa.

Importante anche l'azione germicida su alcuni parassiti, ad esempio gli **acari della polvere**, responsabili di importanti forme allergiche (asma, dermatiti, riniti, laringospasmo) in particolare nella tarda primavera e in estate: esporre la biancheria del letto per qualche ora alla luce diretta del sole può ridurre sensibilmente la loro popolazione a vantaggio della nostra salute.

Il **rovescio della medaglia** per quanto riguarda l'esposizione al sole è dovuto il più delle volte ad una mancata o superficiale attenzione ai dovuti accorgimenti. Durante la bella stagione, oltre ad aumentare l'apporto di acqua da bere e consumare di più alimenti freschi come frutta e verdura ricchi di liquidi e componenti preziosi per la pelle (minerali, betacarotene, vitamine) è necessario utilizzare SEMPRE occhiali protettivi e una protezione cutanea adeguata, scelta in base al nostro fenotipo e alla latitudine dell'esposizione solare, non soltanto in vacanza ma anche nella vita quotidiana e più che mai lavorativa se all'aperto. La maggior parte degli esperti in materia raccomanda di evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata, cioè da mezzogiorno alle sedici, perché la radiazione è più intensa. In villeggiatura dobbiamo tenere presente che in montagna i raggi solari colpiscono con maggiore intensità, che ai tropici o in prossimità dell'equatore va usata una protezione più alta della nostra consueta, perché la radiazione solare è più diretta e la nostra pelle non è abituata a tale impatto, che sotto l'ombrellone riceviamo soltanto il 50% in meno della radiazione solare rispetto all'esposizione diretta e che la sabbia riflette la luce solare per il 25% e la neve l'80%! Quindi protezione anche durante semplici passeggiate sulla spiaggia o sulla neve.

La crema solare va applicata almeno mezz'ora prima di esporsi al sole e dopo 2 ore andrebbe rinnovata su tutto il corpo, incluse orecchie, palpebre, dorso di mani e piedi. Per le labbra va utilizzato un prodotto dedicato, soprattutto per chi soffre di herpes labiale, in quanto i raggi UV favoriscono la riattivazione del virus. Ricordiamoci che i prodotti dell'anno precedente non sono idonei, perché dopo 12 mesi dall'apertura l'efficacia non è più assicurata. Le protezioni solari oltre a prevenire l'eritema (scottatura) aiutano anche ad evitare inestetismi come macchie, efelidi e lentiggini. Una particolare attenzione va dedicata agli occhi, perché i raggi UV possono accelerare l'invecchiamento delle strutture oculari, causando patologie e danni (per esempio la congiuntivite attinica è molto dolorosa), quindi gli occhiali da sole adeguati sono sempre necessari, magari accompagnati da cappellino con visiera.

È fondamentale ricordare che **non esistono raggi UV innocui**.

Un'**esposizione non controllata**, oltre ad invecchiare la pelle danneggiando il collagene causando rughe precoci, induce una produzione massiva di **radicali liberi**, sostanze tossiche responsabili dello stress ossidativo delle cellule, correlato all'insorgenza di diverse patologie neurodegenerative, cancro e diabete. Gli eritemi solari, particolarmente pericolosi in età pediatrica, sono la principale causa (65-90%) delle neoplasie della pelle: il **carcinoma squamoso** che deriva da esposizione cumulativa, anche da lampade abbronzanti e il **melanoma**, da esposizione occasionale eccessiva, entrambe non protette. L'**International Journal of Cancer** ha pubblicato uno studio di ricercatori americani che ha evidenziato che l'eziopatogenesi del 91% dei casi di tumori cutanei negli USA è dato dal **sole**, alle Hawaii sale al 97%. L'**Agenzia Internazionale per la ricerca sul cancro IARC** di Lione, organismo dell'**OMS**, ha dimostrato un maggior rischio di tumori cutanei a seguito di abuso di lampade e lettini solari senza protezione cutanea, aumentato del 75% in soggetti al di sotto dei 30 anni, ed ha suggerito il divieto alle donne in gravidanza e ai soggetti con storia pregressa di neoplasie, immunoincompetenti e con familiarità per cancro cutaneo, in quanto i livelli di radiazioni UV emessi dalle lampade abbronzanti sono molto intensi, a volte anche più della radiazione solare; pertanto la IARC ha classificato come **sicuramente cancerogeno** l'uso di queste apparecchiature.

I prodotti **autoabbronzanti** al contrario sono approvati da molti dermatologi, che tuttavia ricordano che, malgrado il colore più scuro della pelle, questi prodotti non creano una barriera protettiva e quindi se vogliamo esporci successivamente al sole dobbiamo usare le consuete protezioni.

Dopo l'esposizione al sole è altrettanto necessario l'uso di un balsamo per le labbra e di una buona crema doposole, con principi attivi idratanti ed antiossidanti come vitamine E e C (che stimola la sintesi di collagene), acido ialuronico, retinolo, aloe, oli naturali emollienti (cocco, mandorla, argan), soprattutto a fine giornata. Infatti **durante la notte** la rigenerazione della pelle aumenta per riparare i danni subiti di giorno da fattori esterni come raggi solari e smog: si attivano i meccanismi di riparazione del DNA, aumenta la mitosi, la pelle elimina i radicali liberi ed è più recettiva ai trattamenti cosmetici; dopo la pulizia è quindi consigliato praticare un massaggio per favorire la microcircolazione e l'assorbimento dei prodotti doposole per un'abbronzatura dorata e duratura, ma soprattutto **sana**.

Dott.ssa Antonella Poscente

Consigliere OPI Rieti

11 Agosto 2025

Bibliografia

“Il sole fa bene alla pelle: tutti i benefici dell’esposizione solare” Francesco Piazza Magazine 25.03.2024

“Tutto il buono del sole a ogni latitudine” Prof. Antonino Di Pietro

“Il sole: tanti raggi, tanti effetti” AIRC 12.06.2024

“Lampade e lettini solari” AIRC 12.06.2024