

Protezione solare al microscopio

Dopo un lungo periodo, segnato da restrizioni di viaggio, molti consumatori non vedono ora l'ora di fare le valigie e godersi al meglio le tanto attese vacanze. Che si tratti di una vacanza in montagna o al mare, una protezione solare adatta non può proprio mancare.

Le radiazioni UV mettono in pericolo la nostra salute, molto più di quanto ci si aspetterebbe da una normale scottatura. Senza una giusta protezione solare, le sempre più forti radiazioni ultraviolette possono causare l'invecchiamento precoce della pelle e la comparsa di cancro della pelle.

Grazie ai consigli del Centro di Ricerca e Tutela dei Consumatori e degli Utenti e alle informazioni sui prodotti solari in commercio risultanti da diversi test di prodotto, evitare una scottatura da raggi solari sarà più facile.

Quanto sono dannose le radiazioni UV?

Le radiazioni ultraviolette si distinguono in base alla loro lunghezza d'onda: UVA, UVB e UVC. Quelle che abbronzano sono le UVB e che, in caso di eccessiva esposizione al sole, provocano anche le scottature. Sono le stesse radiazioni che possono trasformare le cellule della pelle in cellule tumorali. I raggi UVA, invece, penetrano in profondità, non causano scottature, ma possono danneggiare la pelle e a lungo termine formare i radicali liberi che provocano un invecchiamento precoce della pelle e comportano la possibilità di sviluppare un tumore molto invasivo (il melanoma maligno). Mentre l'atmosfera ci protegge da circa il 90% delle radiazioni UVB, le radiazioni UVA raggiungono quasi al 100% la superficie terrestre.

Come proteggersi dal troppo sole?

Il modo più efficace per proteggersi è quello di non sostare sotto il sole nelle ore in cui i raggi sono diretti, ovvero tra le 11 e le 15, momento in cui le radiazioni solari sono più intense. In queste ore è meglio stare all'ombra.

Anche l'abbigliamento può proteggere dai raggi UV: per neonati e bambini esistono particolari indumenti adatti anche per andare in acqua. La pelle che non può essere coperta invece, deve essere idratata con creme solari che proteggono sia dai raggi UVA che da quelli UVB.

Quale fattore di protezione usare? 20, 30 o 50+?

Il fattore di protezione solare (SPF: dall'inglese *Sun Protection Factor*) fornisce un'indicazione numerica relativa alla capacità del prodotto di schermare o bloccare i raggi del sole. Il fattore di protezione 30 determina una protezione dalle radiazioni che ci consente di stare sotto al sole 30 volte più a lungo che senza protezione.

Più la pelle è chiara, più si raccomanda un fattore di protezione solare alto (SPF 50+ - 50), mentre con pelle più scura o già un po' abbronzata si può usare un fattore di protezione solare medio (SPF 30-20). Per i bambini invece si raccomanda una crema solare che abbia un fattore di protezione molto alto (SPF 50+ - 50), e che contenga filtri minerali privi di conservanti e profumi.

Cosa significa resistente all'acqua?

Durante il bagno o a causa di una forte sudorazione, anche le creme "resistenti all'acqua" perdono una parte del loro effetto schermante: in questi casi si raccomanda di applicarle nuovamente.

Luci ed ombre delle protezioni solari

Numerose riviste dedicate ai consumatori, come Altroconsumo-insalute e "Il Salvagente", hanno recentemente effettuato test di prodotto su protezioni solari con fattori sia medi che alti (30, 50 e 50+) presenti sul mercato. I principali obiettivi di questi test erano quelli di scoprire se il grado di protezione contro i raggi UVA e UVB risultante dal test corrispondesse al fattore di protezione solare indicato sul prodotto, e se questi prodotti contenessero anche sostanze discutibili per la salute.

Gli aspetti negativi risultanti dalla maggior parte dei test effettuati

In alcuni dei filtri solari analizzati è stato riscontrato un fattore di protezione solare inferiore rispetto a quello garantito e pubblicizzato in etichetta. Inoltre, in diverse creme solari è stata riscontrata la presenza di sostanze indesiderate, come ad es. i filtri chimici che fungono da protezione dai raggi solari. Uno di questi filtri chimici è l'octocrylene.

Uno studio dell'Università francese la Sorbona e un test della rivista austriaca *Konsument* dimostrano come, in seguito a una conservazione a 40°, nelle lozioni e negli spray contenenti questo tipo di filtro UV si formino concentrazioni di benzofenone. Secondo una valutazione dell'Ufficio per la valutazione dei rischi con sede in Germania, l'assorbimento del corpo di una determinata quantità di concentrazioni di benzofenone è stato confermato rischioso per la nostra salute. Inoltre, ci sono fondati sospetti che questi filtri chimici di protezione dai raggi ultravioletti siano interferenti endocrini, cioè che disturbino l'equilibrio ormonale, e che non siano biodegradabili, pertanto si ritiene che inquinino il nostro ambiente.

La rivista Altroconsumo-insalute, nelle creme testate, ha trovato anche la presenza di ben 40 diversi ingredienti che provocano il rilascio di microplastiche, così come anche profumi e conservanti che sono classificati come tossici, irritanti o allergenici.

Il Salvagente elenca, tra gli altri aspetti negativi, anche la presenza di ingredienti indesiderati come fenossietanolo, parabeni, siliconi, polietilenglicoli (PEG), butilidrossitoluene (BHT), paraffina e alcune fragranze che influenzano il sistema ormonale, che alterano la permeabilità della pelle e ostruiscono i pori.

Aspetti positivi dei test

La rivista italiana Altroconsumo-insalute ha individuato un vantaggio nel testare gli spray solari, e cioè che essi richiedono meno conservanti, perché entrano meno in contatto con l'aria. Gli spray solari sono anche risultati avere meno spreco di prodotto. Il prodotto di protezione solare valutato come migliore da Altroconsumo è, tra le creme, il Piz Buin (Lozione solare idratante 200 ml) e, tra gli spray, il Nivea Sun (Protect & bronze 300 ml).

Informazioni più dettagliate sui test sono presenti sulle riviste sopra citate: Altroconsumo-insalute (edizione giugno) e il Salvagente (edizione giugno).