

# Lo specchio di Venere

Rubrica di medicina e chirurgia estetica a cura della **Dr.ssa Paola Molinari**



**C**arissime lettrici, il sole è senza ombra di dubbio fondamentale per l'organismo ed ha numerosi effetti benefici: stimola la sintesi della vitamina D, accentua il tono fisico e muscolare, migliora l'umore, attenua i dolori muscolari e potrei continuare all'infinito. Sul rapporto sole e rughe, se non altro, mi sono soffermata parecchie volte, ma non è mai abbastanza. Un'abbronzatura splendente e non eccessiva si prepara con impegno, proprio come un compito o un progetto: preparare la pelle ai bagni di sole (quale bella espressione *d'antan*) è saggio ed il mese di giugno è davvero l'ultima spiaggia. Ma non solo di sole di vacanza dobbiamo parlare. Non solo a quello che si può prendere in montagna o al mare approfittando delle prime belle giornate. Quello che si prende in città è anzi più pericoloso. Spesso in questi casi infatti l'esposizione è involontaria e, quindi, non protetta; a ciò si aggiunge lo smog che secondo numerosi studi amplifica il danno solare, provocando la comparsa di irritazioni, eritemi e scottature. Un ultimo commento. Sappiamo bene come le dipendenze si diffondano sempre di più, e la *tanoressia* non è da meno, colpendo soprattutto le donne tra i 16 ed i 40 anni. Ne è affetto chi passa ore ed ore al sole e, guardandosi allo specchio, si trova ancora pallido. Il nome ricorda l'anoressia e indica la dipendenza psicologica al sole e di una errata percezione di sé: così come gli anoressici si vedono sempre *non abbastanza magri* anche i tanoressici si vedono *non abbastanza abbronzati*.

Scrivete a: [p.molinari@applepress.it](mailto:p.molinari@applepress.it)

*Silvia ama il sole, ama il mare, ama la montagna, la bici, la campagna. Insomma l'unica cosa che non le garba (come mi dice da buona toscana) è stare al chiuso. Ma la pelle, soprattutto quella del volto, ne mostra le conseguenze. Troppo sole ha preso nel corso del tempo, e forse anche qualche, inconfessata, lampada invernale. Silvia non si trucca nemmeno, vuole apparire sana e sportiva, e pensa che l'essere abbronzata 365 giorni all'anno sia modo per dimostrarlo. E invece? A soli 40 anni la pelle si è assottigliata, e presenta un reticolo di rughetta soprattutto nel contorno labbra e occhi. Nel dicembre scorso è incappata in un piccolo incidente di sci. Un taglio frastagliato che le ha lasciato un'antipatica cicatrice in fronte. Ma non basta. Silvia che sosteneva di poter stare al sole per ore senza nemmeno arrossarsi oggi racconta della comparsa di irritazioni, eritemi e scottature.*

**Molinari.** Ci sono tre linee terapeutiche da seguire: la prima quella della rivitalizzazione della pelle legata sia alle rughetta che al tono generale, la seconda quella della correzione della cicatrice ed infine quella per combattere la sensibilizzazione agli agenti atmosferici. Possiamo iniziare ad affrontarle da subito, ma con la dovuta collaborazione da parte sua.

*S. Non so davvero quelle delle tre cose sia più importante per me. Come le ho detto non mi piaccio più e mi vedo vecchietta di colpo, ma anche l'idea di non potere più andare al sole pena pruriti e fastidi non da poco mi deprime un po'. Sulla cicatrice mi viene solo da piangere...*

**Molinari.** Non esageriamo, non si tratterà di non andare più al sole o uscire coperta come un'afgana con il burqa, ma qualche ridimensionamento s'ha da fare! Iniziamo con il primo passo: una profonda pulizia e la rivitalizzazione della pelle con un trattamento a base di un acido *estivo* (ovvero tra i più delicati) e vitamina C o acido ascorbico; farei inoltre un paio di sedute con cadenza settimanale con *punturine* rivitalizzanti ed altrettante con la veicolazione di principi attivi derivati da cellule staminali vegetali mediante propulsione di ossigeno.

**S. E per la cicatrice cosa facciamo?**

**Molinari.** Possiamo non parlarne fino all'autunno, infatti non conviene effettuare durante il periodo di inevitabile esposizione al sole alcun trattamento cruento; potrebbe rimanere una macchia difficile poi da correggere. Per ora mi accontenterei di una protezione altissima sia in città che in vacanza e dell'utilizzo del *camouflage*, una tecnica usata dai truccatori di teatro per nascondere i segni. In autunno penseremo ad una revisione della cicatrice, levigandone i margini fino ad appiattirli e renderla così meno visibile. Infatti, come spesso succede, anche in questo caso non è tanto il segno sulla pelle ad essere vistoso quanto invece il gioco di luce-ombra determinato dalla diversa profondità dei piani.

**S. Quando dovremo sospendere questi trattamenti e poi quando riprenderli?**

**Molinari.** Quelli di cui abbiamo parlato non sono trattamenti stagionali, si potrebbero proseguire sempre. Per quanto riguarda l'utilizzo di acidi, pur avendo a disposizione oggi presidi non fotosensibilizzanti, preferisco proseguire dopo l'estate per poter lavorare in maniera leggermente più energica e soprattutto più efficace senza tema di effetti collaterali (pigmentazioni, irritazioni, desquamazioni difficili da gestire in questa stagione).

**S. E per diminuire la reattività della mia pelle cosa mi consiglia?**

**Molinari.** Comincerei in anticipo con l'assunzione di integratori per via generale e cercherei di arrivare alla tintarella con grandissima gradualità.

**S. Di quali integratori si tratta?**

**Molinari.** Un mese prima di esporsi al sole si può predisporre la pelle preparandola dall'interno. Assumere integratori mirati, a base di antiossidanti, aumenta gli scudi naturali anti-radicali liberi e antinfiammatori. Oltre ai noti e validi supplementi a base di beta-carotene, licopene e vitamina C, i più nuovi sono il *polypodium*, estratto da una felce che cresce nelle foreste pluviali del Sud America; si tratta di una pianta di origine acquatica che, nel corso dell'evoluzione, ha dovuto adattarsi alla vita terrestre sviluppando specifici composti per proteggersi dal sole. Un altro efficace antiossidante da assumere per bocca è il *sulforafano* che viene acquisito soprattutto dai vegetali di tipo brassica (broccoli, cavoli, cavoletti di bruxelles, e cavolfiori), ha un'azione anti radicali liberi molto sofisticata. Studi recenti hanno dimostrato che la somministrazione di questi nuovi integratori determina una significativa protezione dall'eritema indotto dai raggi ultravioletti, riduce il danno cellulare indotto dal sole.

**S. Quante sedute ci vorranno per iniziare a vedermi meglio?**

**Molinari.** Già dopo tre-quattro sedute settimanali vedrà la differenza. Il mio consiglio è però quello di programmare un intervento a lungo termine di mantenimento con una seduta al mese, da considerare come *gestione ordinaria* della propria persona.

**S. Cosa dovrò cambiare nel mio stile di vita?**

**Molinari.** Una cosa importantissima: dedicarsi pochi minuti tutti i giorni per applicare mattino e sera prodotti idratanti e sostitutivi adattati alla sua pelle.

Esistono oggi creme davvero miracolose, le acclamate *BB cream (Blemish Balm Cream)* così in voga tra le ragazzine, e non solo. Sebbene sia uno dei prodotti più venduti in Asia è un tipo di crema nato in Europa (Germania). Nella sua versione originale aveva il compito di proteggere, calmare e rigenerare la pelle sensibile dei pazienti che avevano subito un trattamento laser, rivelandosi utile anche per nascondere rossori e schiarire cicatrici legate al trattamento: sono diventate un adattamento cosmetico di un prodotto nato come curativo.

Non me ne voglia l'industria cosmetica, ma sono molto simili alla crema colorata della mia adolescenza, ma possono regalarle un colorito sano e sportivo senza bisogno di una esagerata esposizione al sole.

**S. Magari non riuscirò a permettermi tutto. Quali sono i costi da prevedere?**

**Molinari.** Tutti i trattamenti indicati costano tra i 100 ed i 150€ a seduta.

