

Pericolo esposizione



Prime giornate di sole, come difenderci con la medicina naturale

di Enrico Pasquini*

Esplosione delle prime giornate estive e puntuali come ogni anno si rincorrono gli allarmanti messaggi di allerta verso "il pericolo dell'esposizione al sole". Solo in questo periodo dell'anno, in cui la luce solare entra "prepotentemente" nelle nostre giornate ci chiediamo come difenderci. Come può aiutare la Medicina Naturale? Sole e mare sono già una medicina naturale. La luce è uno degli elementi indispensabili per la nascita, la sopravvivenza e il benessere di tutti gli esseri viventi. Il sole è sempre fonte di vita, non scordiamoci gli effetti benefici che esercita sull'organismo.

Quello che ci aspettiamo dall'esposizione della pelle al sole è una abbronzatura rapida, uniforme, persistente che non comporti scottature, eritemi che vanificano il vantaggio estetico che ricerchiamo. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato la necessità di un rapporto prudente con l'esposizione al sole. L'esposizione prolungata al sole può accelerare il fotoinvecchiamento della pelle (photoaging) con la comparsa di rughe, macchie e difetti di pigmentazione, ma anche accelerare la formazione di melanomi ed altri tumori cutanei.

Tuttavia gli effetti positivi di una regolare esposizione al sole sono evidenti a tutti noi. E' dimostrato quanto la luce solare influisce positivamente sulla crescita, sul buon umore, come anti-

depressivo e sull'efficacia del sistema immunitario, sul bioritmo di fame\ sazietà e sonno\veglia, come prevenzione al rachitismo, sul sistema circolatorio, sull'equilibrio ormonale, sulla libido, potrei tirare giù un elenco interminabile. Ci sono alcune, ormai note, semplici regole da rispettare e sono sempre estremamente valide, ad esempio quella di abituare la pelle al sole in modo progressivo, di evitare un'esposizione al sole per un tempo eccessivamente prolungato e soprattutto durante le ore più calde della giornata, di usare un fattore di protezione dai raggi infrarossi (quelli che trasportano più calore) alto inizialmente per diminuirlo percentualmente man mano del passare dei giorni. Poi ci sono anche i consigli alimentari come mangiare frutta rossa (albicocche, cachi, meloni, pesche etc.), verdure, meglio se di colore verde scuro (spinaci, broccoli, rape, cicoria) ed almeno 50gr di formaggio stagionato, il tutto per aumentare l'assunzione di Betacarotene.

In estate come possiamo aiutarci ad abbronzarci al meglio già dalla prima esposizione e a mantenere il nuovo bronzo colorito più a lungo possibile? Il rimedio c'è! Ed è l'uso, anche in miscela, di Tiroxina, Betacarotene, Acido Ascorbico e Tocoferolo. La Tiroxina è un aminoacido, che ha la capacità di stimolare la produzione di melanina. Di solito questo pigmento della pelle rimane nei tessuti sottocutanei per risalire fino alle cellule cutanee soltanto quando queste vengono colpite dai raggi del sole, bisogna dunque attendere dei tempi lunghi, tempi nel quale la produzione di melanina è stimolata dal sole. L'assunzione di Tiroxina comporta quindi una melanina già pronta, consente un'abbronzatura più immediata ed anche di mantenerla per più lunghi periodi, fino alla fine della vacanza quando ogni doccia porterà inevitabilmente via poco alla volta, lo strato più superficiale di pigmentazione vacanziera. Importantissime sono anche tut-

te le altre sostanze antiossidanti: il Betacarotene che è un precursore della vitamina A, è la sua forma inattiva e trasforma in vitamina A solo la quantità che serve all'organismo, evitando rischi di sovradosaggio vitaminico. Ha, inoltre, anche la caratteristica di raggiungere in maniera selettiva determinati distretti della cute. La vitamina E, che è il più potente antiossidante naturale. La vitamina C, che ha purtroppo come antiossidante un'azione piuttosto breve e non viene immagazzinata nell'organismo ma interviene anche (e ci interessa molto) nella sintesi del collagene. Mai dimenticare, inoltre, dei filtri solari, capaci di assorbire o schermare le radiazioni ultraviolette in maniera parziale o totale. Oggi si trovano in commercio alcuni capaci non solo di proteggerci contro le UVB (280-320nm) ma anche contro le radiazioni UVA (320-380 nm) funzionando come specchi di riflessione respingono le radiazioni, grazie alla loro opacità e al loro potere riflettente, e sono particolarmente indicati nei casi di elevata sensibilità alla luce (pelle chiara, tendenza all'eritema) e per aree cutanee molto sensibili (naso, labbra...). Ma l'unico trucco da usare, quello vero, quello che fa la differenza, è esporsi tutto l'anno alla luce del sole. Solo in questo modo si rispetta veramente il proprio organismo e le leggi che ne regolano la vitalità e il benessere. Eviterete così "l'abbuffata estiva" di sole, che come tutti gli abusi e come tutte le cose contro natura possono solo provocare danni. E' proprio questa la contraddizione di fondo che spero sia a questo punto evidente anche ai vostri occhi, indiscutibili i danni "dell'abbuffata solare" di tutti coloro che vivono serrati in case, uffici, palestre, automobili tutto l'anno e che pretendono poi di esporsi per 12 ore al giorno, al sole di agosto, 15\30 giorni di abbuffata dopo 11 mesi di digiuno. Indiscutibili i benefici di un organismo che si espone al sole in modo progressivo e costante per 11 mesi l'anno e che, senza rischi, gode dell'esplosione di luce dell'estate!

*Dott. Enrico Pasquini
Osteopata D.O.
Medicina Naturale - Bioenergetica
Studio: viale Castellamare 45,
Fregene, Tel. 06-665.65.024
email: info@enricopasquini.it