

COME CONSIGLIARE UN PRODOTTO SOLARE

Criteria scientifici e approccio personalizzato
per una fotoprotezione efficace

La corretta selezione e raccomandazione di un prodotto solare rappresenta uno dei momenti di maggiore valore aggiunto durante la consulenza cosmetologica. Eppure, nella pratica quotidiana, la scelta del fotoprotettore è spesso delegata al consumatore sulla base di criteri molto spesso commerciali, trascurando variabili rilevanti come il fototipo, la storia di esposizione al sole, la presenza di patologie cutanee e l'utilizzo concomitante di farmaci fotosensibilizzanti. Un approccio scientifico alla fotochimica cutanea e alla classificazione dei fototipi consente al professionista di fornire indicazioni personalizzate ed efficaci, contribuendo concretamente alla prevenzione dei danni cutanei dovuti all'esposizione solare errata.

Lo spettro UV e i suoi effetti sulla cute

Come noto, la radiazione ultravioletta si suddivide in tre bande in base alla lunghezza d'onda: UVA (320–400 nm), UVB (280–320 nm) e UVC (100–280 nm). Quest'ultima è filtrata dall'atmosfera terrestre e non costituisce un rischio in condizioni ordinarie. Sono invece UVA e UVB le componenti con cui la pelle deve confrontarsi quotidianamente. Gli UVB, pur rappresentando una quota minore della radiazione solare che raggiunge la superficie terrestre (circa il 5%), sono responsabili dell'abbronzatura, delle scottature, degli eritemi solari e di una significativa quota che può indurre mutazioni del DNA cellulare. Il loro assorbimento è massimo negli strati superficiali dell'epidermide. Gli UVA penetrano invece più in profondità, raggiungendo il derma, e sono i principali responsabili del fotoinvecchiamento (photoaging), comportando: frammentazione delle fibre elastiche, alterazione del collagene e formazione di radicali liberi (stress ossidativo). Va sottolineato che gli UVA sono presenti durante tutto l'arco della giornata, con scarsa variazione stagionale, e peraltro attraversano le superfici in vetro trasparente.

Il Sun Protection Factor (SPF) e la protezione UVA

L'SPF misura principalmente la capacità di un filtro solare di proteggere dalla radiazione UVB. Matematicamente, rappresenta il rapporto tra la dose minima eritematogena (MED - quantità minima di radiazione UV necessaria per provocare un arrossamento visibile sulla pelle) con e senza protezione: un SPF 50 consente, ma solo teoricamente, di assorbire il 98% degli UVB, mentre un SPF 30 il 97%.

Per la protezione UVA, così come per l'efficacia in generale e le relative indicazioni da riportare in etichetta, il riferimento normativo europeo più rilevante è la Raccomandazione della Commissione

Europea del 2006, che richiede che il fattore di protezione UVA sia almeno 1/3 dell'SPF dichiarato. Il logo circolare 'UVA' in etichetta certifica infatti il rispetto di questo requisito.

Il fattore di protezione UVA con i metodi in vivo è valutato analogamente al fattore di protezione SPF per gli UVB, con la differenza che il parametro utilizzato non è l'eritema (causato dagli UVB e UVA 2), ma il fenomeno della pigmentazione (indotta dagli UVA).



Un aspetto critico spesso sottovalutato è che l'SPF viene determinato in laboratorio applicando 2 mg/cm² di prodotto, una quantità ben superiore a quella mediamente utilizzata nella pratica dal consumatore, con una riduzione empirica dell'efficacia del filtro che può dimezzare la protezione effettiva.

Questo dato è determinante nel counseling cosmetico: applicare meno prodotto equivale a usare un fattore di protezione solare significativamente inferiore rispetto all'atteso.

Classificazione dei fototipi secondo Fitzpatrick

La scala di Fitzpatrick, introdotta nel 1975 e tuttora standard di riferimento, classifica i fototipi in sei categorie sulla base della risposta cutanea all'esposizione solare iniziale e alla tendenza all'abbronzatura. Nella consulenza professionale, questa classificazione costituisce il punto di partenza irrinunciabile per la selezione del fotoprotettore adeguato.

È importante ricordare che la classificazione di Fitzpatrick è uno strumento di orientamento e non un riferimento rigido.

Variabili come l'esposizione abituale al sole, la sede cutanea e la coesistenza di condizioni dermatologiche specifiche, possono modificare la risposta individuale e richiedono un'anamnesi mirata.

Il colloquio professionale: come raccogliere le informazioni rilevanti

Un counseling efficace si basa su un'anamnesi strutturata che permetta di identificare non solo il fototipo, ma anche i fattori di rischio aggiuntivi e le necessità specifiche del consumatore.

Gli elementi da indagare includono:

- Fototipo e storia di scottature: episodi pregressi di eritema severo, soprattutto nell'infanzia, sono documentati fattori di rischio per l'insorgenza di tumori cutanei, incluso il melanoma.
- Patologie cutanee preesistenti: rosacea, dermatite atopica, acne, lupus eritematoso, vitiligo, cheratosi attiniche, sono condizioni che devono orientare verso specifiche formulazioni e valori di SPF.
- Utilizzo di farmaci fotosensibilizzanti, come tetracicline, alcuni diuretici, FANS topici, alcuni antipsicotici e molti altri, aumentano la sensibilità alle radiazioni UV, rendendo necessario un SPF molto elevato indipendentemente dal fototipo.
- Tipo di esposizione prevista: esposizione urbana quotidiana, attività outdoor prolungata, alta quota, ambienti riflettenti (neve, acqua, sabbia), sono fattori che modificano la dose UV ricevuta.
- Categoria d'uso: adulto, bambino, anziano, donna in gravidanza, sono gruppi di individui con esigenze formulative specifiche.

Fototipo	Caratteristiche	Risposta al sole	SPF consigliato
I	Carnagione latte, capelli rossi/biondi, occhi chiari, efelidi	Eritema immediato, nessun'abbronzatura	50+
II	Carnagione chiara, capelli biondi/castani, occhi chiari	Eritema rapido, abbronzatura minima	50+
III	Carnagione media, capelli castani, occhi verdi/castani	Eritema moderato, abbronzatura graduale	30-50
IV	Carnagione olivastria, capelli scuri, occhi scuri	Eritema lieve, abbronzatura intensa	20-30
V	Carnagione scura, capelli e occhi molto scuri	Eritema raro, abbronzatura profonda	15-20
VI	Carnagione molto scura, capelli e occhi neri	Eritema molto raro	15-20





AIDECO, Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia,

nasce nel 2007 allo scopo di offrire un punto d'incontro e di riferimento per tutti quegli specialisti che operano a vario titolo nella dermo-cosmetologia moderna, dai medici ai cosmetologi, ai chimici, ai tossicologi, ai farmacisti, a tutti coloro che studiano nei suoi molteplici aspetti e ad ogni livello la fisiologia cutanea e la cosmetologia, con l'obiettivo primario di migliorare la qualità di vita dell'individuo. AIDECO è apolitica e volontaria opera e agisce in contatto con altre associazioni e società scientifiche di Dermatologia e Cosmetologia, in modo da favorirne l'incontro e gli scambi. AIDECO, inoltre, tra i suoi primari scopi statutari, contribuisce alla corretta divulgazione dei risultati della ricerca dermo-cosmetologica, soprattutto nei confronti dell'opinione pubblica e per la tutela dei diritti dei consumatori (www.aideco.org).

Per capire meglio, una domanda semplice ma efficace da porre all'utente/consumatore è: "Come risponde la sua pelle ai primi giorni di sole?".

La risposta orienta immediatamente verso il fototipo e permette di personalizzare la raccomandazione sul tipo di fotoprotettore da consigliare.

Formulazioni e texture: abbinare il prodotto alle esigenze

La scelta della texture è determinante per la corretta applicazione, anche in termini di quantità e gradevolezza.

Un prodotto con una forma piacevole verrà senza dubbio utilizzato in quantità adeguata e con maggiore regolarità.

Le principali formulazioni disponibili sono: creme (adatte per pelli secche o mature), emulsioni fluide (uso quotidiano su viso e corpo), gel e spray (pelli seborroiche, zone difficili da raggiungere, come la schiena), stick (naso, labbra, cicatrici), oli solari (abbronzatura graduale, compatibili, nelle formulazioni moderne, con SPF medio-alti).

Per i bambini, sono preferibili creme con filtri fisici, resistenti all'acqua e senza profumi.

Per il viso di pelli acneiche, gel oil-free e per soggetti con patologie specifiche (ad esempio psoriasi o dermatite atopica), è importante la componente emolliente della formulazione.

L'educazione del consumatore come atto professionale

La foto-prevenzione è un atto di sanità pubblica che il dermatologo, il farmacista e il cosmetologo hanno la possibilità concreta di esercitare in modo capillare.

I dati epidemiologici sull'incidenza dei tumori cutanei, non melanoma e del melanoma, sono in costante aumento in Europa, e la principale causa modificabile rimane l'esposizione UV non protetta, in particolare nelle prime decadi di vita.

Comunicare il rischio, in modo non allarmistico ma scientificamente fondato, è un'abilità professionale di enorme valore.

È quindi utile, se non essenziale, ricordare sempre al consumatore che la fotoprotezione è efficace non solo d'estate ma durante tutto l'anno, e che il danno UV è cumulativo nel corso della vita.



Regole pratiche da trasmettere

Di seguito sono riportate alcune indicazioni pratiche da condividere sistematicamente con il consumatore, rinforzando i messaggi con coerenza ad ogni consulenza.

- Applicare il solare almeno 20–30 minuti prima dell'esposizione, per permettere l'adesione del film sulla cute.
- Riapplicare ogni 2 ore e dopo ogni bagno, anche in presenza di prodotti 'water resistant'.
- Non dimenticare le zone a maggiore rischio: orecchie, nuca, cuoio capelluto, dorso dei piedi, labbra (meglio usare stick solare con SPF).
- Evitare l'esposizione nelle ore centrali (11:00–16:00), quando l'indice UV è più elevato.
- Proteggere i bambini con indumenti anti-UV, cappello e solare SPF 50+ su tutte le aree esposte e non esporre alla radiazione diretta i neonati, almeno prima dei 6 mesi.
- Monitorare i nei: in caso di variazioni di forma, dimensione, colore o insorgenza di prurito/sanguinamento, indirizzare la persona verso una visita dermatologica.



Conclusioni

Il ruolo del professionista nella consulenza solare va ben oltre la semplice vendita di un prodotto cosmetico. Farmacisti, cosmetologi e i dermatologi nel momento della visita al paziente sono spesso il primo punto di contatto del consumatore e possono attuare un sistema di prevenzione. Saper individuare esigenze, fototipi e comunicare in modo chiaro le norme di comportamento al sole costituisce un bagaglio da non dimenticare mai. Investire in formazione continua e sensibilizzazione su questi temi non rappresenta solo un valore aggiunto per il professionista, ma un contributo concreto alla riduzione delle patologie dermatologiche UV-correlate, in un'ottica di salute pubblica pienamente coerente con la missione di tutte le figure professionali coinvolte nella corretta fotoprotezione della pelle. ■

Dott.ssa Benedetta Basso, cosmetologa AIDECO;
Dott.ssa Claudia Riccardi, biologa AIDECO;
Dott.ssa Alessandra Vasselli, cosmetologa AIDECO