

Amico Sole

Salute La funzione protettiva dei prodotti solari preserva la pelle dai raggi nocivi e aiuta a godere dei benefici

Maria Grazia Buletti

Stare all'aria aperta è tutta salute e i raggi solari sono una benedizione per il buon funzionamento del nostro corpo. Lo sanno bene anche alla Lega contro il cancro, che nella pubblicazione *Amo stare all'aria aperta ma mi proteggo dal sole* invita a stare all'aperto, anche se con la necessaria attenzione: «Una prudente, anche breve, esposizione solare può essere utile specie nei bambini e negli anziani, per indurre la produzione di vitamina D che aumenta le nostre difese immunitarie».

Per godere dei benefici dei raggi solari non bisogna però trascurare la dovuta cautela che aiuta a difendersi da quelli ultravioletti, che si possono rivelare nocivi per la nostra pelle. Precauzioni che abbiamo passato in rassegna nel precedente articolo *Radiazioni ultraviolette* («Azione» numero 26 del 23 giugno), a coadiuvare le quali, alleata della nostra pelle, sta l'importante famiglia dei prodotti per la protezione solare.

Ce lo conferma l'Ufficio federale

della sanità pubblica (Ufsp), ricordandoci di tener presente che purtroppo la Svizzera fa parte dei primi dieci paesi per diffusione del carcinoma alla pelle causato dall'eccessiva esposizione al sole ed è pertanto importante rispettare alcune regole: «Ogni anno si pone il problema di una protezione solare ottimale. La permanenza all'ombra, insieme all'utilizzo di prodotti per la protezione solare con filtro UV, rientrano nelle misure necessarie per la protezione solare, perché riparano dai raggi ultravioletti e dai loro eventuali danni alla salute».

Per sottolineare l'importanza, efficacia e vantaggi dei prodotti per la protezione solare, l'Ufsp afferma chiaramente che «finora si possono escludere danni alla salute dei consumatori derivanti dall'applicazione dei filtri UV autorizzati in Svizzera». L'Ufficio federale della sanità pubblica va oltre e conferma l'innocuità dei prodotti per la protezione solare anche per le donne in gravidanza o per quelle che allattano: «I vantaggi dell'allattamento du-

rante i primi sei mesi di vita prevalgono di gran lunga sulle preoccupazioni riguardo ai rischi di sostanze nocive presenti nel latte materno». Di fatto, studi nell'ambito del Programma nazionale di ricerca (NFP50) hanno dimostrato che la sostanza 4-metil-benzilidene-canfora (4-MBC), utilizzata come filtro UV, è presente anche nel latte delle donne che allattano e secondo l'Ufsp se ne deduce che «la sostanza contenuta nelle creme solari giunge nel corpo attraverso la pelle. Le concentrazioni rilevate nei campioni di latte materno sono tuttavia così limitate che, alla luce delle attuali conoscenze scientifiche, appaiono assai improbabili dei danni alla salute del bambino».

Anche le gestanti e le mamme che allattano possono perciò godere dei benefici dell'aria e dei raggi solari, con le dovute precauzioni e con un comportamento corretto: «Una moderata esposizione al sole durante la gravidanza e l'allattamento, nonché un utilizzo limitato di prodotti per la protezione solare, permettono di ridurre al minimo



la contaminazione del feto nel grembo materno e del lattante attraverso il latte materno, determinata dall'impiego di filtri UV che potrebbero rivelarsi problematici per la loro salute».

In ogni caso, l'Ufsp ha stilato un elenco dei filtri UV contenuti nei prodotti per la protezione solare autorizzati in Svizzera con i nomi delle relative marche (*ndr: Liste des filtres UV autorisés*, disponibile in francese): «L'elenco contribuirà a migliorare la comprensione di questa complessa problematica», afferma l'Ufsp che rimanda anche alle Raccomandazioni della Commissione europea, la quale ribadisce a sua volta che «le sostanze per la protezione solare hanno una funzione "protettiva" importante contro i raggi UV e i possibili danni alla salute che ne potrebbero conseguire. Affinché tale funzione sia soddisfatta, verificare l'efficacia dei prodotti e fare in modo che i consumatori comprendano bene il contenuto dei foglietti informativi».

Per tenere conto dello scetticismo e delle preoccupazioni di alcuni esperti in materia di innocuità dei prodotti con filtri solari, il consiglio d'Europa prima (*ndr: dicembre 2005*) e la Commissione europea poi (*ndr: settembre 2006*) hanno pubblicato delle raccomandazioni in merito, mentre la Svizzera era rappresentata in entrambi i gruppi d'esperti che hanno redatto le raccomandazioni, una delle quali è ad esempio la seguente: «I prodotti per la protezione solare devono proteggere in modo sufficiente dai raggi UV B (responsabili delle cosiddette scottature solari) e dai raggi UV A (causa dell'invecchiamento prematuro della pelle e di disturbi al sistema immunitario)».

Siccome entrambi contribuiscono notevolmente allo sviluppo del tumore della pelle, l'Ufsp non può far altro che ribadire di utilizzare i prodotti di protezione solare e di esporsi con prudenza, coprendosi con un abbigliamento adeguato e solamente durante le ore meno calde della giornata.

Migros: protezione solare «su misura»

Migros propone la linea Sun Look: realizzata in base ai più recenti ritrovati scientifici e secondo severe direttive, essa non contiene il filtro 4-Methylbenzyliden Camphor (4-MBC) sopra menzionato, perché ciascun tipo di pelle necessita di un trattamento studiato su misura. A ciascuno il prodotto individualizzato e giusto: per questo, Sun Look offre nove differenti prodotti, tutti resistenti all'acqua, con una protezione ottimale e un trattamento intenso che permette di ottenere una bella abbronzatura, ma soprattutto sana. L'efficace ed equilibrato sistema di filtri UVA e UVB protegge la cute dalle scottature solari e dai danni dei raggi UV. Con la vitamina E e gli estratti di fico messicano, Aqua Cacteen cura la pelle sollecitata dal sole. Sun

Look basic è la linea adatta a tutti i tipi di pelle e offre una protezione efficace dai raggi solari, preservando l'idratazione della cute per 24 ore. Gli spray Sun Look light & invisible si spalmano facilmente sulla pelle, grazie alla loro formula trasparente: si assorbono rapidamente e non ungono. La linea Sun Look protect & tan permette di acquisire una bella abbronzatura in modo sano e veloce, in quanto la sostanza attiva Melano Bronze contenuta è in grado di stimolare la naturale produzione di melanina, col risultato di un'abbronzatura naturale più intensa senza l'uso di autoabbronzanti. Per proteggere la pelle esposta al sole, nella quale si formano i radicali liberi che la danneggeranno anche durante le ore successive, la linea Sun Look anti age

si avvale della combinazione di principi attivi Colar Protect-Complex. I prodotti della linea Sun Look active sono indicati per gli sportivi: idratano a fondo la pelle irritata dal sole, mentre la linea Ultra Sensitive (consigliata dal Centro allergie Svizzera aha!) è particolarmente indicata per le persone ipersensibili ai raggi solari e ai prodotti cosmetici tradizionali. Arriviamo quindi ai prodotti della linea Kids, sviluppati in modo specifico per la pelle sensibile dei bambini e disponibili con indici di protezione più elevati. Sun Look après rappresenta infine la cura ideale dopo una giornata al sole, mentre Sun Look selftan è consigliata per chi non vuole rinunciare a una bella abbronzatura, ma non può esporsi ai raggi solari.

Greenhope, tra sport e beneficenza

Evento Quando giovani talenti della mountainbike s'impegnano per raccogliere fondi a favore della lotta contro il cancro

Il progetto Greenhope biking against cancer nasce nel 2011 per unire la formazione di giovani talenti della mountainbike alla raccolta di fondi per la lotta contro il cancro. L'idea deriva da una passione (quella per la bicicletta) e un destino (la perdita di un genitore per via di un tumore) in comune tra Luca Cereghetti e Claudio Andenmatten.

Fin da subito il progetto ha raccolto molte simpatie, tant'è che attorno ai quattro corridori, lo staff è cresciuto (oggi conta otto membri e un'agenzia di comunicazione, Ander Group, tutti al servizio della causa a titolo volontario), gli sponsor sono molti e generosi, e la schiera di supporters e donatori è in

espansione. Tra questi ultimi vi sono alcuni volti molto noti nell'ambito sportivo come la sciatrice Lara Gut, l'ex Campione del Mondo di Mtb Ralph Naef, il pilota Jarno Trulli (che per Greenhope produce un ottimo Montepulciano), il ciclista Enrico Gasparotto e l'Hockey Club Davos, impegnato in prima linea a favore dei bambini malati di tumore. Anche il regista ticinese Nicolò Castelli è molto vicino al progetto, sostenendolo nella realizzazione dei video promozionali.

Dal lato sportivo Greenhope si occupa di creare le giuste basi per lo sviluppo di speranze nell'ambito nazionale. I quattro corridori sono in età comprese tra i 17 e i 20 anni. Uno di essi, Luca Ta-

vaschi, mira ai Giochi Paraolimpici, mentre gli altri (Timothy Mazzuchelli, Jan Eichenberger e Casey South) puntano ad arrivare il più in alto possibile nelle rispettive categorie. Per questi ragazzi, tale esperienza ha però un significato più ampio, come ci spiega il responsabile sportivo Claudio Andenmatten: «Da noi non si parla solo di sport. La componente benefica assume una grande importanza con i ragazzi, e ci permette di cercarli pure dal punto di vista più umano. Ad esempio, approfittano molto del contatto che instaurano con dei loro coetanei impegnati a lottare contro veri problemi, decisamente più seri di una gara di Mtb. Essere confrontati con queste malattie permette di sensibilizzarli, e l'impegno dimostrato nella raccolta fondi ne è la conferma».

Per quel che riguarda la componente benefica, Greenhope sostiene delle associazioni e fondazioni che nel concreto si adoperano a favore di bambini malati e delle loro famiglie. I finanziamenti sono mirati sulla copertura dei costi di attività puntuali, alle quali spesso il team partecipa in prima fila, come ad esempio le vacanze autunnali della Kinderkrebshilfe Schweiz, con la quale fin da subito è nato un rapporto di amicizia e di collaborazione. Quest'anno l'obiettivo è di poter muovere dei primi piccoli passi anche all'interno degli ospedali, e per fare questo Greenhope si affiderà anche all'esperienza dell'allenatore dell'Hockey Club Davos Arno Del Curto, il quale con i suoi giocatori visita spesso i bambini malati.



Il progetto si finanzia grazie al contributo degli sponsor, alle donazioni e alla vendita di gadgets, come ci spiega Luca Cereghetti. «Ci teniamo molto a far sì che ognuna di queste tre fonti possa sostenere sia il progetto benefico, sia quello sportivo, ed è per questo che ripartiamo sempre i fondi tra i due. Il tutto nella più totale trasparenza e nel rispetto di chi ci sostiene. Abbiamo inoltre la grande fortuna di essere un progetto piccolo ma ben organizzato, e questo ci permette di abbattere nella loro quasi totalità i costi amministrativi».

Anche nell'ambito della comunicazione l'impegno è molto importante: «...direi che viviamo anche di questo! Per noi è infatti essenziale poter far capire alla gente chi siamo, cosa facciamo e soprattutto perché lo facciamo. Il fatto di aver incontrato sulla nostra strada un amico come Florian Anderhub è stato un grande regalo. Grazie al suo sforzo in pri-

ma fila e a quello dei collaboratori di Ander Group, oggi possiamo permetterci di comunicare in maniera ottimale. Oltre al sito abbiamo una rivista, un canale video su Youtube e dei social media molto trafficati che ci aiutano a raccogliere fondi e ad aumentare la schiera di sostenitori. In futuro non puntiamo a crescere come dimensioni: col gruppo attuale abbiamo raggiunto, a nostro modo di vedere, un buon equilibrio tra efficienza e flessibilità. Siamo infatti piccoli al punto giusto per essere molto dinamici e grandi abbastanza per aver ben in mano entrambi i progetti benefico e sportivo.»

Informazioni

www.greenhope.ch

Sponsoring by **Cooperativa Migros Ticino**

Sanbike, il 26 e 27 di luglio, a San Bernardino

A San Bernardino per la Sanbike

Greenhope vi invita a partecipare alla Sanbike il prossimo 26 e 27 di luglio. L'evento, organizzato in collaborazione con il Cycling Group Ceresio e l'Ente Turistico Regionale del Moesano, si sviluppa su un intero weekend. Il sabato è dedicato ai più piccoli e alle famiglie grazie al Sanbike Migros Family Day: corsi di mountainbike con diploma finale per i bambini e animazione presso la zona «lungo Moesa» vivacizzeranno il villaggio. La domenica sarà invece dedicata alle competizioni vere e proprie con l'MXC Sanbike Multivan Merida Trophy. I percorsi saranno tre:

il Fun popolare (2 giri attorno al paese), il Medio e il Lungo (con ascensione al passo del San Bernardino). Per tutti quanti la partenza è prevista alle 10:30 dal villaggio. L'intero ricavato sarà devoluto in beneficenza per tramite del progetto Greenhope biking against cancer. Da notare che al via, oltre a diversi professionisti della MTB, tra i quali il vincitore 2013 Ralph Naef, vi saranno pure il fondista Curdin Perl, la sciatrice Deborah Scanzio e l'ex beniamino dei ciclisti ticinesi Mauro Gianetti. Info: www.sanbike.ch, www.facebook.com/sanbike