

I FOTOTIPI

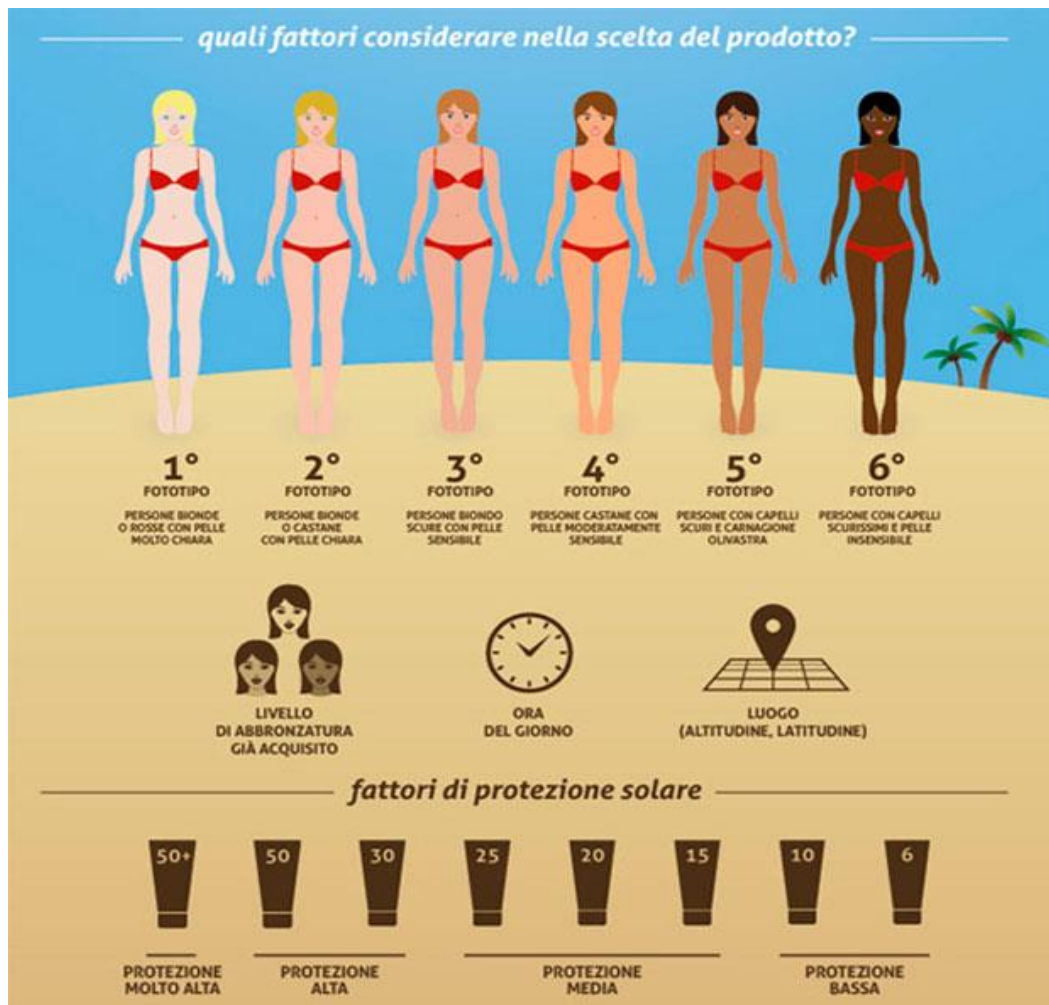
Nel corso dell'evoluzione, il nostro organismo ha messo in atto alcuni sistemi di difesa che entrano in gioco al momento dell'esposizione solare, in particolare:

- Ispessimento dello strato corneo in seguito a un fenomeno di *ipercheratosi*;
- Aumento della produzione di melanina, grazie alla presenza dei *melanociti*, che sintetizzano due diversi pigmenti: le *eumelanine* (di colore bruno, tipiche delle pelli scure e nere) e le *feomelanine* (di colore rossastro, caratteristiche delle pelli chiare, sono più instabili e scompaiono rapidamente). L'abbronzatura rappresenta un sistema di protezione naturale della pelle in risposta a un insulto fisico da parte delle radiazioni solari, di conseguenza la distribuzione delle diverse carnagioni nei cinque continenti è il risultato dell'adattamento della pelle umana alla penetrazione dei raggi UV nell'epidermide alle differenti latitudini.

Il **fototipo** è un parametro che tiene in considerazione diverse caratteristiche morfologiche dei soggetti (colore della pelle, dei capelli e degli occhi) e consente di valutare la sensibilità dei diversi individui nei confronti delle radiazioni solari. Il dermatologo statunitense Thomas Fitzpatrick ha individuato 6 fototipi, la cui conoscenza risulta particolarmente utile nel consiglio dermocosmetico.

Fototipo 1: celtico

- *Caratteristiche*: pelle molto chiara ed estremamente sensibile, presenza di lentiggini, occhi chiari e capelli biondi o rossi. La capacità di abbronzarsi è praticamente nulla, per questo le scottature sono molto frequenti (talvolta sono sufficienti 10 minuti di esposizione senza protezione).
- *Fotoprotezione*: evitare l'esposizione solare diretta, prediligendo i luoghi all'ombra soprattutto durante le ore più calde della giornata; in caso di esposizione utilizzare un abbigliamento adeguato, proteggere il capo e gli occhi e applicare prodotti solari dotati di fattore di protezione molto alto, senza trascurare le labbra.



Fototipo 2: germanico

- Caratteristiche: pelle chiara e sensibile, possibile presenza di lentiggini, occhi chiari e capelli biondi. La capacità di abbronzarsi è minima e le scottature sono frequenti (talvolta sono sufficienti 20 minuti di esposizione senza protezione).
- Fotoprotezione: evitare l'esposizione solare diretta nelle ore più calde della giornata, utilizzare un abbigliamento adeguato, proteggere il capo e gli occhi e applicare prodotti solari dotati di fattore di protezione molto alto, senza trascurare le labbra.

Fototipo 3: misto

- Caratteristiche: pelle mediamente chiara, occhi chiari o scuri, capelli castani. La capacità di abbronzarsi è bassa e le scottature sono abbastanza frequenti (talvolta sono sufficienti 30 minuti di esposizione senza protezione).
- Fotoprotezione: evitare l'esposizione solare diretta nelle ore più calde della giornata, proteggere il capo e gli occhi e applicare prodotti solari dotati di fattore di protezione medio o alto a seconda dei casi.

Fototipo 4: mediterraneo

- Caratteristiche: pelle abbastanza scura e non particolarmente sensibile, occhi scuri e capelli castani o neri. La capacità di abbronzarsi è buona e le scottature non sono frequenti.
- Fotoprotezione: evitare l'esposizione solare diretta nelle ore più calde della giornata, proteggere il capo e gli occhi e applicare prodotti solari dotati di fattore di protezione medio. Nei luoghi in cui le radiazioni UV sono particolarmente intense (mare, montagna) proteggere bene le labbra, la nuca e i padiglioni auricolari.

Fototipo 5: sudamericano

- Caratteristiche: pelle scura e poco sensibile, occhi scuri e capelli neri. La capacità di abbronzarsi è molto buona e le scottature sono rare.
- Fotoprotezione: evitare l'esposizione solare diretta nelle ore più calde della giornata e applicare prodotti solari dotati di fattore di protezione anche basso.

Fototipo 6: nero

- Caratteristiche: pelle nera e poco sensibile, occhi scuri e capelli neri. Non si scotta quasi mai.
- Fotoprotezione: nei luoghi in cui le radiazioni UV sono particolarmente intense o nel caso di esposizioni solare diretta nelle ore più calde della giornata utilizzare prodotti solari con fattore di protezione basso.