



## Estate, vitiligine e sole: le regole per una abbronzatura sicura

### Descrizione

(Adnkronos) La vitiligine è una malattia delle cellule che producono melanina il pigmento da cui dipende il colore della nostra pelle caratterizzata dalla comparsa di macchie bianche. Queste aree di pelle più chiare, depigmentate, sono particolarmente vulnerabili alle scottature solari. Questo perché sono prive della naturale protezione contro i raggi del sole, la melanina appunto. Tuttavia, le persone che ne soffrono nel nostro Paese sono 330mila non sono obbligate a rinunciare alle vacanze in spiaggia e a esporsi al sole: basta evitare le ore più calde della giornata e applicare una crema solare con un fattore di protezione elevato. A fare il punto sulle regole per concedersi la tintarella in caso di vitiligine il portale anti fake news della Federazione nazionale degli ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri (Fnomceo), 'Dottore, ma è vero che?' Sebbene sia una malattia priva di rischi e non contagiosa, per prima cosa è bene consultarsi sempre con il proprio medico prima di tentare ogni trattamento e per evitare un impatto negativo sul proprio stile di vita, avvertono gli esperti. "Le aree chiare della pelle affetta da vitiligine sono più esposte alle radiazioni di ogni tipo Uva e Uvb perché prive della melanina. Un pigmento che viene prodotto proprio quando la cute è colpita dal sole: l'abbronzatura, infatti, è una protezione naturale. Le aree depigmentate non si abbronzano, quindi è necessario proteggersi più attentamente. Basta applicare regolarmente una crema con fattore di protezione (Spf) alto, sia in spiaggia o durante un'escursione in montagna, sia in città. Ed evitare l'esposizione nelle ore più calde, indicativamente dalle 10 alle 16. Se le macchie di vitiligine sono presenti anche intorno agli occhi, non dimentichiamo di schermarli con lenti anti Uv. Generalmente la vitiligine non ha conseguenze sulla salute di altri organi e non occorre cambiare il proprio stile di vita fanno notare gli esperti. Può accadere che la malattia si presenti in concomitanza con altre patologie autoimmuni o autoinfiammatorie, come tiroidite, dermatite atopica, o diabete di tipo 2. Si localizza soprattutto su viso, collo, mani, secondo forme e dimensioni molto variegata. Le aree chiare possono coinvolgere anche i polsi, le ascelle, l'inguine, l'interno della bocca e il cuoio capelluto. I disagi maggiori per chi ha la vitiligine sono psicologici. Un recente studio di portata internazionale ha mostrato come il 40% dei pazienti con vitiligine ammette di aver modificato lo stile di vita e quasi il 50% ha riferito di aver sofferto di ansia e depressione. Un supporto psicologico concludono gli esperti sarà d'aiuto nei casi in cui l'autostima e la non accettazione del proprio aspetto condizionano le relazioni e il lavoro. [salutewebinfo@adnkronos.com](mailto:salutewebinfo@adnkronos.com) (Web Info)

### Categoria

---

1. Salute

**Tag**

1. adnkronos
2. Salute

**Data di creazione**

Agosto 18, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*