

Con il sostegno di:



Quanto tempo ci vuole per abbronzarsi, scusate, per diventare “citius, altius, fortius”?

Non è sempre stato così. Ricordate il tempo in cui il canone di bellezza assoluto per una donna era avere un viso bianco come la neve, con 2 buchi per occhi neri come il carbone ... tutto grazie alla “belladonna”, l’odierna atropina? Già, il doping!

Bisogna ammettere che oggi questo canone è cambiato di 180°; e un incarnato abbronzato, una pelle dorata, raggianti di salute e vitalità sono diventati il criterio estetico quasi assoluto per l’umano bianco. Questo nonostante le conoscenze mediche siano un po’ più avanzate, soprattutto per quanto riguarda gli effetti dannosi dei raggi UV sulla pelle! Questa abbronzatura tanto desiderata, il più delle volte, deriva dall’esposizione al sole (raggi ultravioletti) che attiva la produzione di melanina, il pigmento contenuto nella cellula cutanea, responsabile della colorazione della pelle a seconda della sua densità e disposizione. Questa esposizione al sole concentra i granuli di melanina sulla superficie della cellula, creando così un effetto protettivo, come una tenda. Perché va ricordato, l’obiettivo primario dell’abbronzatura è proteggere il nucleo delle cellule della pelle e il suo DNA. Ne eri a conoscenza?

Quanto tempo occorre per osservare questo fenomeno prima che si compia completamente? Non esiste una risposta univoca a questa domanda, semplicemente perché dipende da molti fattori: il fototipo della persona, il grado di insolazione, la posizione del sole, il luogo in cui ci si espone, la durata dell’esposizione e l’umidità ambientale. Per una persona dalla pelle chiara, 15-20 minuti di esposizione quotidiana permettono di ottenere un’abbronzatura ideale in circa due settimane. Per una persona con carnagione base opaca, invece, è possibile aumentare questo tempo di esposizione fino a circa 40 minuti.

In ogni caso, se questi fattori vengono combinati idealmente, l’abbronzatura si avvicinerà a quella desiderata, se la combinazione non è ottimale, magari non accadrà nulla o poco, o al contrario si rischierà un disastro, una scottatura, una vera e propria ustione.

Questa moda di abbronzarsi la pelle è molto simile al fenomeno dell’allenamento sportivo, in cui numerosi sistemi cellulari (organi) vengono stimolati al fine di creare modificazioni cellulari, adattamenti biologici che portano infine ad un miglioramento delle prestazioni corporee generali e specifiche. Citius, Altius, Fortius, appunto!

Tuttavia, ci sono delle differenze importanti, la principale probabilmente è che mentre l’abbronzatura è un’“attività” molto piacevole, di riposo, l’allenamento fisico, qualunque esso sia, è qualcosa di faticoso e che richiede tempo. Ed è

proprio qui il problema: se riesci ad abbronzarti in pochi minuti e pochi giorni, su una sdraio con risultati visibili, per te e per gli altri, occorre molto più tempo per osservare differenze notevoli sulla silhouette con l’aumento della massa muscolare o nelle prestazioni atletiche cronometrate in pista o su strada.

Esistono numerose raccomandazioni rivolte al grande pubblico per determinare la dose di attività fisica necessaria al giorno, o alla settimana, per garantire il mantenimento di una buona salute. Una delle più note è quella dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), secondo la quale bisognerebbe fare 150 minuti di sport alla settimana. Con l’avvento di diversi dispositivi (telefoni cellulari, orologi o braccialetti connessi) è ormai facile misurare il numero di passi che compiamo quotidianamente. È più concreto di 150 minuti a settimana o 21 minuti e 26 secondi al giorno! Una tesi meno recente sostiene che per mantenersi in forma sia necessario raggiungere i 10.000 passi (ovvero circa 7,5 chilometri, ove un passo equivale in media a 75 centimetri). Ma questa teoria numerica, da tempo radicata nella cultura popolare, è stata accantonata da vari studi pubblicati negli ultimi anni. Tale proposta dei 10.000 passi non è altro che una brillante trovata pubblicitaria, dato che il nome del primo contapassi Manpo-Kei significa letteralmente “misurazione di 10.000 passi”! Questo numero di passi da raggiungere è tutt’ora oggetto di discussione scientifica, poiché un passo non rappresenta per tutti lo stesso sforzo. L’altezza, il peso e lo stato di salute della persona possono svolgere un ruolo importante. Uno studio recente afferma che si dovrebbe mirare ai 7.000 passi, indipendentemente dal ritmo. Una distanza di 7.000 passi corrisponde a poco più di 5 chilometri, ovvero circa un’ora di cammino a passo normale. Un altro studio mostra che fare 4.000 passi al giorno per le persone di 60 anni riduce la mortalità del 30%. Un altro studio ancora mostra che una riduzione della mortalità, per tutte le cause, può essere osservata da 3.967 passi compiuti al giorno! E continuano le ricerche che dimostrano effetti positivi sulla salute con sforzi “domestici” ancora più brevi!

In altre parole, la cosa più importante è non essere sedentari... anzi, più ci si muove, meglio è!

Dr. Med. Peter Jenoure, Pura