



"L'ESPERTO RISPONDE" Dottoressa Anna Laurenti

Oggi parliamo di....

ESTATE

*(30 maggio 2016)*

Con l'arrivo dell'estate, tutti noi iniziamo a stare di più all'aria aperta e aumenta la nostra esposizione ai raggi solari.

Come si devono comportare i pazienti che fanno terapia con gli inibitori delle protein chinasi?

Ricordo che tra gli effetti collaterali ci sono anche quelli cutanei. In particolare, Imatinib aumenta la fotosensibilità della pelle, per cui diventa più difficile prendere il sole aumentando il rischio di scottature; Sunitinib e Regorafenib possono provocare rush cutanei con formazione di bolle, vescicole e desquamazione.

Diventa quindi sconsigliabile rischiare di aggiungere anche le scottature e gli eritemi dovuti a una sovraesposizione solare.

E' anche vero che, prendere un po' di sole fa bene, aiuta a sintetizzare vitamina D nel nostro organismo, necessaria per fissare il calcio nelle ossa.

Quindi come comportarsi?

Per stimolare la formazione della vitamina D basta un'esposizione di 20 minuti al giorno, evitando le ore più calde (12,00 – 16,00) e sempre con occhiali da sole e copricapo.

Ovviamente è di fondamentale importanza l'utilizzo di un'adeguata protezione solare.

Una protezione solare consiste in una qualsiasi sostanza in grado di prevenire gli effetti nocivi dei raggi solari sulla pelle.

La dicitura "protezione totale" non esiste, nessuna crema può garantire una protezione di questo tipo. Consiglio di non scendere sotto un SPF 50, esistono anche creme a protezione SPF 70 e SPF 100 sulle quali sarebbe meglio optare; distribuite la crema su tutto il corpo e ripetete l'operazione dopo ogni bagno in mare o in piscina o in caso di sudorazione intensa.

Cercate di scegliere prodotti senza profumi, senza parabeni, Nichel free, in modo da evitare eventuali reazioni allergiche.

Evitate se possibile gli acquisti online che non sempre sono sicuri, anche se più economici. Potete trovare ottimi prodotti in farmacia, erboristeria, profumeria o in negozi naturali/biologici.

Dal punto di vista alimentare è molto importante, come sempre, bere molta acqua e mangiare frutta e verdura fresche di stagione, anche sotto forma di frullati, centrifugati e macedonie.

Ricordo che per i pazienti gastroresecati sarebbe meglio evitare l'assunzione di liquidi 30-45 minuti prima e dopo i pasti.

Si consiglia di bere nel corso della giornata almeno 5-6 bicchieri di acqua o bevande consentite, molto lentamente e a piccoli sorsi.

Per ulteriori consigli o chiarimenti potete contattarmi tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle 13,00 alle 15,00 al numero 377-9588159.