

Milano Temp. Max. :



APRI LE RUBRICHE

HOME

CHI SIAMO

ARCHIVIO

CONTATTI

LINK

REGISTRATI

TU SEI QUI

Home → News



## Da uno studio di In a Bottle: come affrontare l'estate

14/08/2019

**Dalle giuste creme ad una corretta idratazione, i consigli di esperti e dermatologi per evitare eritemi solari e avere una tintarella da urlo**

Una bella abbronzatura in estate è l'obiettivo di ogni amante della spiaggia e del mare che ogni anno è in cerca di segreti efficaci per una tintarella bronzea, duratura e brillante. Per raggiungere tale obiettivo e al tempo stesso evitare problematiche cutanee, ecco i consigli di esperti e dermatologi su cosa occorre conoscere prima di esporsi ai raggi solari e per sapere quali sono le regole principali per un'abbronzatura senza rischi.

**E' quanto emerge da uno studio di In a Bottle (www.inabottle.it) condotto su un panel di oltre 30 esperti tra dermatologi e medici per sondare quali siano i consigli per un'abbronzatura perfetta.**

Esistono due diverse tipologie di raggi ultravioletti legati alle problematiche cutanee. La prima riguarda i raggi ultravioletti B, responsabili dell'eritema e della scottatura, presenti nel nostro clima continentale soprattutto nelle ore centrali della giornata, maggiormente in estate, e che non passano attraverso il vetro. I raggi ultravioletti A, invece, non sono schermati dal vetro e sono responsabili della pigmentazione, quindi sia dell'abbronzatura che del fotoinvecchiamento e delle lesioni che possono diventare precancerose per quanto riguarda la componente epidermica dei cheratinociti. Questi sono presenti nell'arco di tutta la giornata e anche in inverno. I danni causati da eritemi e scottature sono dovuti all'esposizione di una pelle, esposta in modo aggressivo e senza protezione alla radiazione solare.

**Quali sono i sintomi principali di una scottatura? "L'eritema solare si manifesta attraverso la comparsa di micro papulette arrossate, soprattutto sul petto e sul dorso, per poi diventare scottature di primo grado con un arrossamento o di secondo grado con la comparsa di vesciche e bolle che vanno a seccarsi ed a formare un'escoriazione - afferma **Magda Belmontesi**, medico chirurgo specializzato in Dermatologia - Le scottature solari ripetute da un lato accelerano i processi d'invecchiamento, dall'altro favoriscono la comparsa di lesioni precancerose della pelle."**

Occorre precisare che l'azione del sole non riguarda solo lo stare al mare o in montagna, ma è legata a tutto l'arco dell'anno, in particolare durante il periodo estivo. A livello preventivo è possibile lavorare su due fronti: da un lato attraverso l'utilizzo di una protezione solare inizialmente alta, per poi scalarla gradualmente nell'arco del tempo, che consente alla pelle di adattarsi al sole; dall'altro grazie all'uso di integratori fotoprotettivi,

prescritti dal medico di famiglia e iniziando l'applicazione tre settimane prima dell'esposizione solare, qualora si siano già riscontrate problematiche di tipo cutaneo o si abbia una pelle particolarmente chiara o irritabile.

La prevenzione è facile e non mette a rischio l'abbronzatura: essa sarà graduale per cui la pelle non sarà ustionata, non compariranno macchie, verrà favorita la creazione progressiva di melanina, il nostro pigmento nonché prima fotoprotezione naturale della pelle, e si avrà un'abbronzatura più marcata, uniforme e prematura. L'idratazione è importantissima, sia a livello cutaneo sia legato all'assunzione sistemica, anche per prevenire i cosiddetti colpi di sole o di calore, quest'ultimi dovuti all'eccessiva esposizione di infrarossi in ambienti surriscaldati anche se all'ombra a cui i bambini, con un sistema di termo regolamentazione ancora molto labile, sono maggiormente esposti. "Per questo è consigliato bere molto, possibilmente bevande non gasate e zuccherate come spremute di frutta, the freddo e soprattutto acqua, in particolare quelle integrate con sali minerali" Afferma la dott.ssa Belmontesi. Inoltre coloro che trascorrono la maggior parte della giornata all'aperto e mangiano fuori, non devono dimenticarsi che con temperature elevate è importante consumare cibi leggeri come insalata, frutta, pesce leggero, yogurt. Tutto ciò consente il giusto apporto di sali minerali e antiossidanti, non affatica l'apparato digestivo e non accentua le problematiche dovute al calore.

#### LE 5 REGOLE PER UN'ABBRONZATURA SENZA RISCHI

1. Assumere integratori fotoprotettivi per tutto il periodo estivo, non solo in vacanza o poco prima di iniziare ad andare in spiaggia.
2. Utilizzare creme con protezioni alte anche se si ha una pelle particolarmente scura, per poi scalare lentamente. Per una buona abbronzatura è consigliabile non scendere mai al di sotto della protezione 30 o 15, a seconda dell'unità di misura.
3. Ripetere l'applicazione della crema solare durante tutto l'arco della giornata, non solo all'inizio ma ogni 4-5 ore. Esistono creme solari che durano anche mentre si sta in acqua, tuttavia è opportuno, durante la giornata, fare una doccia con acqua dolce per poi riapplicare la protezione solare con la pelle asciutta.
4. Evitare l'esposizione solare nelle ore più calde e non sostare in luoghi troppo riscaldati.
5. Utilizzare sempre il doposole: non è un optional, ma è indispensabile per un effetto idratante, decongestionante, lenitivo, rinfrescante. Una pelle che ha subito le cosiddette "botte di sole" ha bisogno di ricompensare subito l'azione protettiva. Inoltre più la pelle viene tenuta idratata, più l'abbronzatura sarà duratura e luminosa.

Torna



Iscriviti alla nostra pagina



NEWS RECENTI

LE PIU' VISTE



Da uno studio di In a Bottle: come affrontare l'estate

14/08/2019