

PRENDERE IL SOLE SENZA PREOCCUPARSI DI MACCHIE, NEI, ACNE E CICATRICI E' COSA BUONA E GIUSTA

L'abc dell'abbronzatura perfetta Le regole della corretta esposizione solare le conosciamo. Ma quando l'epidermide presenta problematiche come acne, cicatrici, nei, macchie scure o couperose, che cosa dobbiamo fare? La soluzione arriva da due esperte: **Magda Belmontesi**, medico chirurgo specialista in dermatologia, e Mariuccia Bucci, dermatologa plastica e responsabile scientifico Isplad.

Acne A differenza di quello giovanile, l'acne tardiva (si manifesta attorno ai 30-40 anni) sembra sparire sotto il sole perché l'abbronzatura uniforma il colorito e migliora l'aspetto delle imperfezioni su guance e collo. In realtà però i raggi ispessiscono lo strato corneo aumentando la presenza dei comedoni bianchi e neri. Non solo, le imperfezioni già esistenti non guariscono e quelle nuove seguiranno lo stesso decorso, saranno soltanto meno rosse. **Soluzione:** solari extra light. Hanno formule specifiche per pelli acneiche e texture leggerissime a base di acqua, si assorbono velocemente e non ungono né appesantiscono ulteriormente l'epidermide. Fondamentale sceglierli con Spf 30 o 50 e con ingredienti che proteggono anche dal fotoinvecchiamento.

Cicatrici Innanzitutto, bisogna distinguere quelle recenti dalle altre. Nel primo caso, infatti, fino ai 3 mesi non devono assolutamente essere esposte al sole perché pigmentano, a differenza di quelle vecchie e già bianche che devono essere semplicemente protette con un Spf elevato. Per quanto riguarda le cicatrici da herpes, è buona norma non esporle, mentre per quelle da acne è necessario proteggerle. **Soluzione:** protezione alta + cerotti. Meglio scegliere solari resistenti all'acqua e applicarli spesso, soprattutto dopo ogni bagno. Il cerotto è invece il modo più veloce e pratico per coprire una cicatrice che ha meno di 3 mesi. Un accorgimento: sulle carnagioni olivastre le cicatrici da acne tendono a diventare più scure col sole quindi è bene scegliere una protezione elevata così da evitare la comparsa di discromie.

Macchie scure Le macchie brune si distinguono in lentigo solari, che tendono a comparire attorno ai 50 anni su viso, mani, décolleté e sono causate da invecchiamento ed esposizioni selvagge, e melasma, zone scure che si presentano come una carta geografica soprattutto su fronte e sopra il labbro, e hanno cause ormonali, differenti dimensioni e si aggravano sotto il sole. **Soluzione:** cappello + Spf altissimo. Cappellini e ombrelloni sono gli alleati fondamentali contro le macchie perché entrambe le tipologie peggiorano se esposte. Inoltre, nel caso delle lentigo solari, bisogna evitare l'esposizione nelle ore più calde e scegliere un solare con un Spf alto e azione di fotoaging per evitarne il peggioramento, mentre per il melasma la protezione deve essere massima e costante.

Nei A causa della grande varietà di nei e anche dei fototipi epidermici è bene fare una mappatura dal dermatologo per stabilire l'origine e la natura di ognuno. Molti, infatti, sono causati dalle scottature croniche dell'infanzia e possono subire mutamenti in età adulta, per questo occorre fare prevenzione fin da bambini con solari con alto Spf. **Soluzione:** solare ad alta protezione. Non esistono particolari indicazioni, se non le stesse regole dell'esposizione consapevole. Quindi: solare con Spf elevato, soprattutto per le pelli più chiare, ed evitare le ore più calde. Volendo, prima di partire per le vacanze, si può fare uno screening dei nei e seguire poi le indicazioni del dermatologo.

Couperose La couperose peggiora con il sole e soprattutto con il caldo. In questo caso, infatti, il problema non sono solo i raggi ma le alte temperature che infiammano il microcircolo superficiale dei capillari. Una condizione che si verifica con gli sbalzi di temperatura, quindi tanto in estate quanto in inverno. Non solo, la situazione diventa più difficile con la menopausa e, il rischio è che la couperose diventi rosacea. **Soluzione:** solari alta protezione + acque termali. Siccome il problema è il caldo bisogna esporsi fino alle 10.30 e dalle 17 in poi. Nel kit anti-caldo devono trovare posto le acque termali, super lenitive, da

conservare in frigo. A fine giornata vanno bene i doposole effetto freddo. Infine, evitare tutto ciò che peggiora la situazione: cibi speziati, alcol e fumo. This content is created and maintained by a third party, and imported onto this page to help users provide their email addresses. You may be able to find more information about this and similar content at piano.io

[PRENDERE IL SOLE SENZA PREOCCUPARSI DI MACCHIE, NEI, ACNE E CICATRICI E' COSA BUONA E GIUSTA]