

HOME • ABBRONZATURA E MACCHIE SOLARI: IL DECALOGO PER PROTEGGERE LA PELLE

FOCUS
ON:1 Sfilate Aut
Inverno2 bellezza e le
perfezioni3 L'oroscopo d
giorno

4 I blog di IO Donna

5 APRILE 2019 • SALUTE E PSICOLOGIA


Abbronzatura e macchie solari: il decalogo per proteggere la pelle

Dal layering (l'applicazione a strati di cosmetici) agli attivatori di melanina. Dagli step dell'esposizione al sole alla limitazione di tè, caffè e cacao dopo i 30 anni perché favoriscono le macchie. I 10 consigli del dermatologo, nutrizionista e cosmetologo per risvegliare la melanina e proteggere la pelle fin dalle prime giornate all'aria aperta

di LUCIANA BUSSINI

**GUARDA**

Sole, macchie e protezione



Prevenire è meglio che curare, recita un antico e saggio proverbio. E, nel caso dei **danni estetici e alla salute causati da un'eccessiva e scorretta esposizione al sole (e al primo sole)**, è una sacrosanta verità.

Ecco perché, esponendo ai primi raggi di primavera mani, viso, collo, décolleté (e tutte le aree del corpo non coperte dagli indumenti) con **una protezione Spf per i raggi Uv**, fate del bene alla vostra salute presente e futura. Queste attenzioni valgono sempre e in ogni luogo, anche solo per **una lunga passeggiata al parco o un giro in bicicletta**, non soltanto durante i fine settimana al mare o in montagna.

Se questa buona abitudine fa già parte del vostro 'modus vivendi' al sole, probabilmente appartenete a quell'esigua minoranza che ha introiettato alla perfezione il concetto di '**danni da fotoesposizione**', ovvero quell'insieme di processi indotti dai raggi **Uva, Uvb, Uvc, infrarossi e luce visibile (luce blu), che danneggiano la struttura della pelle e il suo Dna**. Raggi corti e lunghi che penetrano nella pelle a diverse profondità e che sono la causa di macchie scure, di elastosi (condizione degenerativa che colpisce il tessuto connettivo del derma ed è responsabile di assottigliamento della pelle, perdita di elasticità, rughe, aridità), di melanoma e di carcinoma spinocellulare (quest'ultimo colpisce con maggior frequenza le zone maggiormente esposte ai raggi solari come viso, mani, collo, décolleté e cuoio capelluto). Il segreto di una pelle sana e illuminata da una **splendida abbronzatura**, risiede nella sua capacità **di accogliere il sole in sicurezza**. Come? Con un cosmetico che risveglia la melanina, con gli alimenti e gli integratori che irrobustiscono la pelle, con un uso corretto delle creme solari e del sole.

Abbiamo chiesto ai nostri esperti di rivelarci quali sono le regole base per esporre viso, mani, collo e décolleté, ma anche braccia, gambe, busto al primo sole, senza rischiare la pelle. Ecco cosa hanno risposto **Magda Belmontesi, dermatologa**, docente alla **Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà** di Milano, **Roberto Bonfanti**, cosmetologo e founder di **Laboratori Hur**, **Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione** e dietetica, idrologia, climatologia e talassoterapia.



1/10 minuti al giorno

2/Proteggi la pelle col layering



3/ Stimola la melanina

4/ Attiva l'abbronzatura



5/Attivatori, usali così



6/Giallo, rosso e arancio



7/Biologico è meglio



8/Gli integratori se non sopporti la verdura



9/Vecchio a tè, cacao e caffè se hai più di 30 anni

10/Offrano per la pelle

FOTOINVECCHIAMENTO	PELLE AL SOLE	PRIMO SOLE
--------------------	---------------	------------

