



Abbronzatura senza scottature, ecco i consigli dei dermatologi

Prevenzione con creme protettive e integratori ma non dimenticare di bere molto

Una bella abbronzatura in estate è l'obiettivo di ogni amante della spiaggia e del mare. Per raggiungere questo obiettivo e al tempo stesso evitare problematiche cutanee, ecco i consigli di esperti e dermatologi, interpellati da 'In a Bottle' condotto su un panel di oltre 30 specialisti, su cosa occorre conoscere prima di esporsi ai raggi solari e per sapere quali sono le regole principali per un'abbronzatura senza rischi. "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 - rimarcano gli specialisti - 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 ri-



scontrate problematiche di tipo cutaneo o si abbia una pelle particolarmente chiara o irritabile". Ma anche l'idratazione è importantissima, sia a livello cutaneo sia legato all'assunzione di liquidi. "Per questo è consigliato bere molto, possibil-

mente bevande non gasate e zuccherate come spremute di frutta, the freddo e soprattutto acqua, in particolare quelle integrate con sali minerali", conclude Belmontesi. Ecco dunque le 5 regole per un'abbronzatura senza rischi: 1) Assu-

mere 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.

