



ANNO XI Luglio 2017. Direttore Umberto Calabrese

Home ita	Home Eng ▾	Home Esp ▾	Politica ▾	Economia ▾	Cronaca ▾	Ambiente ▾	Sport ▾
Site Map ▾	Le Interviste di Umberto Calabrese		Regionali ▾	America Latina ▾	Cultura ▾		
Agora@magazine Web Tv							

MERCOLEDÌ, 12 LUGLIO 2017 00:00

# Vorrei la pelle nera, metà degli italiani sbagliano tintarella

Written by [Redazione Salute & Benessere](#)

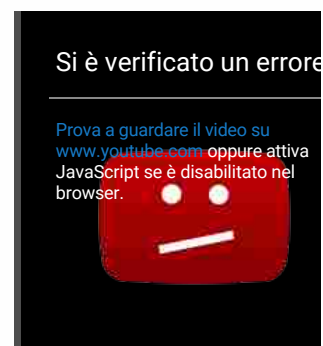
font size  | [Print](#) | [Email](#)

Rate this item ☆☆☆☆☆ (0 votes)



**Vorrei la pelle nera nel 1967 era un refrain di una canzone di Nino Ferrer. L'estate è il paradosso italiano per quanti sulla pelle propongono normalmente riflessioni razziste.**

Ma il discorso sotto il sole merita una puntuale riflessione visto che un italiano su 2 è bocciato in tintarella. Per prendere subito colore si sta infatti per ore sotto il sole, spesso utilizzando acceleranti al posto delle protezioni. Gli esperti sono chiari: così non ci si abbronzia, ma si rischia di danneggiare la pelle anche in modo irreparabile. E' quanto emerge da uno studio di In a Bottle



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

(www.inabottle.it), condotto su circa 2.000 italiani attraverso metodologia Woa (Web Opinion Analysis) e su 20 esperti tra medici e dermatologi per capire quali sono i rischi derivanti da una scorretta esposizione al sole e i rimedi per prevenirli.

Ebbene, un italiano su 2 (52%) adotta comportamenti rischiosi pur di scurirsi in fretta. In cima alla lista nera degli errori c'è la convinzione che "più tempo sto sotto il sole, prima mi abbronzano" (49%) e l'utilizzo di creme abbronzanti al posto di quelle protettive (45%). Risultato? Scottature (66%), esfoliazione della pelle (58%), prurito (44%) e persino colpi di calore (37%). Gli esperti avvertono: nel lungo termine è più alto il rischio di invecchiamento cutaneo (34%) e danni irreparabili alle pelle. Quali sono le parti del corpo più a rischio? Occhio a naso e fronte (59%), spalle (43%), nuca e dorsali superiori, avvertono gli specialisti. Poi abbiamo il décolleté per le donne (39%) e la parte superiore dell'addome per gli uomini. Infine le gambe (12%), specie per la parte dell'interno coscia e del dorso superiore del piede.

Quali sono dunque i rimedi per affrontare in sicurezza la prima esposizione al sole? Il principale accorgimento è quello di idratare abbondantemente la pelle (33%), specie nella modalità In&Out, vale a dire in superficie con creme o altri prodotti protettivi e, dall'interno, bevendo da 1,5 a 2 litri di acqua. "Tanto più se ci esponiamo per la prima volta al sole - afferma **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano - è importante idratare la pelle con creme lenitive, decongestionanti, che abbiano anche un'azione ricostituente. Ma è molto importante anche l'idratazione interna che avviene principalmente attraverso l'acqua. Sodio, magnesio e potassio sono tra le fonti principali di energia per la pelle, ma anche per tutto il nostro corpo. Reintegrarli è fondamentale tanto più se pensiamo che, già senza le condizioni limite dell'estate, perdiamo 600 cc di acqua ogni giorno".

Un altro rimedio è quello di utilizzare creme protettive con uno schermo adeguato almeno 30 minuti prima di esporsi al sole (31%). Molto importante poi evitare un'esposizione prolungata (23%) e nelle ore centrali della giornata (tra le 12 e le 15), quando i raggi del sole sono più intensi.

Sostieni il tuo quotidiano Agorà Magazine I nostri quotidiani non hanno finanziamento pubblico. Grazie Spazio Agorà Editore

Sostengo Agorà Magazine

Paga adesso



RadioCittadella



Get Tunesl



Read 42 times

Tweet

Published in [Salute & Benessere](#)

Tagged under [abbronzatura](#) [tintarella](#) [sole](#) [pelle](#) [danni](#)

[Redazione Salute & Benessere](#)

Latest from [Redazione Salute & Benessere](#)

- [C'è un pesce che non ha lische e fa bene. E' lo storione](#)
- [Ecografia, che cos'è e a cosa serve](#)
- [Il medico dei giovani si chiama Web](#)
- [Prevenire danni e processi, la doppia anima della legge Gelli](#)
- [Una coppia su 5 ha difficoltà a procreare naturalmente, i centri si mettono in rete](#)

Le Vignette satiriche di

Paolo Piccione

## L'addio del pupone

