



ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone Altre località ▾

Vai sul sito **TRENTINO**

Cronaca | Sport | Cultura e Spettacoli | Economia | Italia-Mondo | Foto | Video | Prima pagina
Salute e Benessere | Viaggiat | Scienza e Tecnica | Ambiente ed Energia | Terra e Gusto | Qui Europa

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Estate: le regole per un'abbronzatura...](#) »

Estate: le regole per un'abbronzatura sana e duratura

12 luglio 2019 | A- | A+ | | |

(ANSA) - MILANO, 12 LUG - Protezione solare alta, integratori fotoprotettivi e idratazione: sono le regole must per un'abbronzatura uniforme, duratura e soprattutto senza rischi. Per evitare scottature e proteggere la pelle da eritemi - secondo uno studio di 'In a Bottle' che ha coinvolto oltre 30 esperti tra dermatologi e medici - è importante preparare la pelle con integratori fotoprotettivi, che vanno assunti su consiglio del medico circa tre settimane prima dell'esposizione solare. Indispensabili le creme solari con protezione alta, da scalare lentamente per far abituare la pelle al sole e da applicare più volte al giorno (circa ogni 4-5 ore). Nella routine non può mancare il doposole: una pelle ben idratata e morbida manterrà più a lungo l'abbronzatura e un colore luminoso. La prevenzione non impedisce di abbronzarsi, sottolineano i dermatologi. Anzi, una tintarella graduale favorisce la creazione progressiva di melanina e permette di avere un'abbronzatura più marcata e uniforme, oltre che di evitare ustioni e macchie. Ma quali sono i primi segnali di scottature? "L'eritema solare - ha spiegato Magda Belmontesi, medico chirurgo specializzato in dermatologia - si manifesta attraverso la comparsa di micro papulette arrossate per poi diventare scottature di primo grado con un arrossamento o di secondo grado con la comparsa di vesciche e bolle". "Le scottature solari ripetute accelerano i processi d'invecchiamento" e "favoriscono la comparsa di lesioni precancerose della pelle", ha avvertito Belmontesi. L'idratazione, ricordano infine gli esperti, non riguarda solo la pelle: bere molto serve a prevenire colpi di sole o di calore; per evitarli scegliere "bevande non gasate e zuccherate come spremute di frutta, the freddo e soprattutto acqua, in particolare quelle integrate con sali minerali", ha concluso Belmontesi. (ANSA).

Foto

Nadia Toffa non partecipa a Iene, 'provata da cure'



Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza



TOP VIDEO



Srebrenica: per anniversario migliaia al Cimitero di...

da Taboola

DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati

