

CREME E IDRATAZIONE POSSONO SALVARE LA PELLE DA ESFOIAZIONE, PRURITO E MACCHIE: ATTENZIONE ALLE USTIONI

Un italiano su 3 a rischio scottatura da sole Donne e bambine le categorie più a rischio



Arrivati a luglio con un clima altalenante, sei italiani su 10 (62%) si vedono "ancora pallidini" e, pur di prendere la tanto desiderata tintarella, vanno incontro ad errori molto spesso frutto di distrazione e non curanza. Ad esfoliazione della pelle (34%), prurito (22%) e colpi di calore (18%) sono le conseguenze delle scottature solari a cui, secondo gli esperti, va incontro ben un italiano su 3 (34%). In cima alla lista nera dei comportamenti c'è l'utilizzo di creme abbronzanti al posto di quelle protettive (52%) e la convinzione che "più tempo sto sotto il sole prima mi abbronzano" (47%). Viso (57%), spalle (37%) e décolleté (29%) sono le zone più a rischio secondo gli esperti, che consigliano accorgimenti semplici ma sottovalutati come l'idratazione In &

Out della pelle per prepararla alla prima esposizione solare. È quanto emerge da uno studio di In a Bottle (www.inabottle.it) condotto su circa 1.000 italiani, attraverso metodologia WOA (Web Opinion Analysis) e su 30 esperti tra dermatologi, geriatri e pediatri per capire quali sono i rischi derivanti dalla prima esposizione al sole e i rimedi per prevenirli. Il principale accorgimento è quello di idratare abbondantemente la pelle (31%), specie nella modalità In&Out, vale a dire in superficie con creme o altri prodotti protettivi commisurati al tipo di persona e, dall'interno, bevendo da 1,5 a 2 litri di acqua. Afferma la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano: «Tanto più se ci esponiamo per la prima volta al sole 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. I sali minerali, infatti, sono idratanti, antiossidanti e aiutano a livello di metabolismo l'energia cellulare. 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». Un altro rimedio è quello di utilizzare creme protettive adeguate almeno 30 minuti prima di esporsi al sole (29%). Molto importanti poi è evitare un'esposizione prolungata (21%) e nelle ore centrali della giornata (21%) quando i raggi del sole sono più intensi.