

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



## Sulla nostra pelle

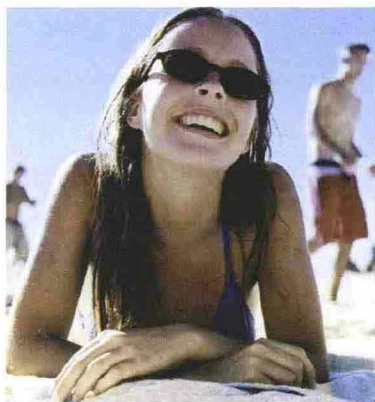
di **Magda Belmontesi**

specialista in Dermatologia  
e docente del master di Medicina estetica  
all'Università di Pavia

**OCCHIALI DA SOLE**  
Imparate  
a sceglierli

"Amo il sole e la luce. Ultimamente, però, ho notato che i miei occhi, chiari e con lenti a contatto, sono diventati più sensibili. Che cosa mi consiglia per proteggerli al meglio?". *Valentina Z., Rovigo*

Gli occhi, a differenza della pelle, non sviluppano una tolleranza ai pericolosi raggi Uv, diventando più sensibili a ogni esposizione. Il riverbero, in particolare, infastidisce principalmente gli individui dagli occhi chiari, per gli stessi motivi per cui la pelle chiara è più soggetta alle scottature. L'eccesso di raggi solari danneggia parte del cristallino, riducendone la trasparenza e provocando danni che si sommano al naturale processo d'invecchiamento. Gli Uva, i raggi più dannosi, agiscono sulla parte di retina più interna, la macula, mentre gli Uvb sono assorbiti da quella più esterna dell'occhio, cornea e cristallino. Il



riverbero, in particolare, può generare una congiuntivite attinica, cioè un'infiammazione acuta della congiuntiva (la membrana trasparente che ricopre la sclera, la parte bianca dell'occhio) con dolore, arrossamento e sensazione di sabbia negli occhi. Per proteggersi al meglio, controllare accuratamente la qualità degli occhiali. Che devono avere lenti in grado di assorbire dal 99 al 100 per cento dei raggi (Uva e Uvb). Ideali le lenti da vista fotocromatiche, che si scuriscono alla luce del sole. La forma della montatura, poi, dovrebbe essere avvolgente, per non permettere alle radiazioni di passare lateralmente. Se si è predisposti ad arrossamenti oculari, al mare meglio evitare l'uso delle lenti a contatto, per non incorrere nel contatto con la sabbia e il sale. L'alimentazione può aiutare a sviluppare le difese naturali. Via libera alla frutta, soprattutto arancia, kiwi e albicocche, e alla verdura, in particolare peperoni, pomodori, carote, lattuga e spinaci. Per ridurre lo stress ossidativo e proteggere le cellule della retina è utile assumere complessi multivitaminici, con vitamine A, C, E, poi selenio e zinco. Ottimi, infine, integratori con antiossidanti, in particolare luteina (presente nei cavoli) e zeaxantina. ■

glio, controllare accuratamente la qualità degli occhiali. Che devono avere lenti in grado di assorbire dal 99 al 100 per cento dei raggi (Uva e Uvb). Ideali le lenti da vista fotocromatiche, che si scuriscono alla luce del sole. La forma della montatura, poi, dovrebbe essere avvolgente, per non permettere alle radiazioni di passare lateralmente. Se si è predisposti ad arrossamenti oculari, al mare meglio evitare l'uso delle lenti a contatto, per non incorrere nel contatto con la sabbia e il sale. L'alimentazione può aiutare a sviluppare le difese naturali. Via libera alla frutta, soprattutto arancia, kiwi e albicocche, e alla verdura, in particolare peperoni, pomodori, carote, lattuga e spinaci. Per ridurre lo stress ossidativo e proteggere le cellule della retina è utile assumere complessi multivitaminici, con vitamine A, C, E, poi selenio e zinco. Ottimi, infine, integratori con antiossidanti, in particolare luteina (presente nei cavoli) e zeaxantina. ■

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica [gioiaposta@hachette.it](mailto:gioiaposta@hachette.it)

## NIENTE LASER D'ESTATE

Il caldo impone uno stop ad alcuni trattamenti, come laser e piccoli interventi, lasciando però spazio a filler cancella rughe e cure anticellulite.

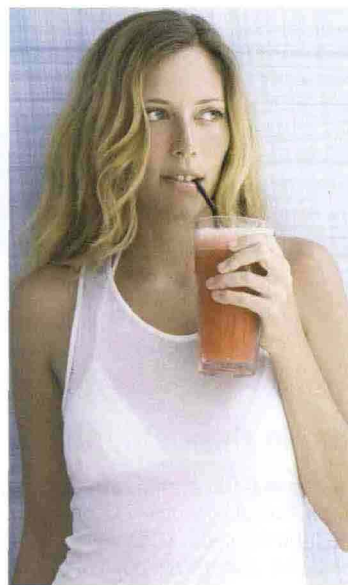
In cima alla lista dei divieti c'è tutto ciò che comporta cicatrici e medicazioni, poiché il sole è nemico della pelle ipersensibilizzata. Sì, invece, alle iniezioni di botulino e acido ialuronico: non comportano cicatrici, hanno poche controindicazioni e il paziente può riprendere subito le normali attività.

Concetta Desando

## DOLCIFICANTI VIA I CHILI IN PIÙ SENZA RISCHI

Mantenere il peso forma è uno scudo contro alcune patologie. Lo sostengono gli studiosi della International sweeteners association (Isa). Perdere anche soltanto tre chili riduce del 58 per cento il rischio di contrarre il diabete, dicono gli esperti. La nutrizionista inglese Margaret Ashwel ha dimostrato che si possono eliminare circa cinque chili in un anno sostituendo le bibite zuccherate con quelle light. Lo stesso si può fare utilizzando gli edulcoranti ipocalorici al posto dello zucchero. Rispetto alla possibilità che i dolcificanti siano potenzialmente cancerogeni, allarme lanciato lo scorso inverno, lo studioso Andrew Renwick dell'Università di Southampton, in Gran Bretagna, ha dimostrato che per raggiungere il livello di rischio bisognerebbe consumare dosi giornaliere altissime, pari a 50 volte quelle assunte normalmente.

Viola Luini



Sean Michael Beolchini, Gettyimages