

IN A BOTTLE

IL PRIMO WATERZINE ITALIANO

NEWS | TERRITORIO | BENESSERE | AMBIENTE | CULTURA | PERSONE | TENDENZE

In a Bottle Magazine Benessere [Ecco i segreti per una tintarella perfetta](#)

Ecco i segreti per una tintarella perfetta



Per un'abbronzatura da invidia è importante una corretta idratazione

MILANO - Con la stagione estiva aumenta per tutti il desiderio di sfoggiare una bella abbronzatura dorata, ma quali sono i provvedimenti ed i comportamenti da adottare per evitare scottature ed ottenere un colorito sano ed uniforme? A rispondere è [Magda Belmontesi](#), specializzata in Dermatologia e Venereologia, collaboratore e consulente dermatologo delle maggiori testate italiane del settore "salute e bellezza".

Quali sono i consigli per una tintarella perfetta senza danneggiare la pelle?

E' importante partire bene fin dall'inizio, soprattutto quando la pelle non è abbronzata o lo è molto poco, in quanto il rischio di scottature o eritemi è molto alto. E' quindi importante esporsi gradualmente, applicando una protezione solare a seconda del proprio colore e tipo di pelle. Si consiglia sempre di partire con un fattore 50 di protezione verso i raggi UVB, che sono i responsabili di eritemi e scottature. Esso va applicato soprattutto nelle aree del corpo più delicate, viso, collo, decolté, e spalle. Solo dopo qualche giorno si può scendere ad un fattore 30 o 25, sempre in base al proprio fototipo; se la pelle è molto scura è indicato anche un fattore 15. A fine giornata, dopo la doccia, consiglio inoltre di applicare un doposole, che oltre a trasmettere una sensazione di piacevole benessere, svolge anche una funzione reidratante, lenitiva e rinfrescante. A seconda delle caratteristiche della propria pelle sarebbe anche opportuno svolgere una prevenzione sia per i danni provocati dai raggi UVB, sia per quelli dei raggi UVA, responsabili delle macchie scure e dell'invecchiamento della pelle; è quindi consigliato applicare sul proprio viso e collo un siero antiossidante prima della protezione solare e se si è predisposti alla comparsa di macchie scure non dimenticare l'utilizzo di un cappellino o di una visiera per proteggersi meccanicamente dai raggi solari. E' infine essenziale evitare di esporsi al sole nelle ore più calde della giornata.

Quali sono i rischi maggiori legati ad un'esposizione scorretta al sole?

I rischi sono legati ai diversi tipi di raggi solari; gli UVB per esempio danno luogo ad eritemi e scottature. Esponendosi al sole senza protezione e con una pelle poco abbronzata si rischia infatti la comparsa di un' eritema solare caratterizzato da arrossamenti, prurito, pizzicore e lesioni puntiformi estremamente fastidiose; nei casi più gravi possono avere anche luogo scottature solari, causa di vesciche e bolle. Oltre ad un senso di bruciore e fastidio scottature ed eritemi comportano un'essfoliazione della pelle, ed il rischio di una conseguente abbronzatura macchie. I raggi UVA invece, sono i principali responsabili delle macchie e dell'invecchiamento della pelle: se non ci si protegge, nel tempo questo danno si accumula e la pelle invecchia più velocemente, con la probabilità di comparsa di macchie scure, danni a carico dei capillari, rughe, cedimenti, e rilassamenti. Gli infrarossi, infine, sono i raggi responsabili del calore che possono dare danno sia nella produzione di radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo ma anche di dilatazione dei capillari e colpi di calore.

Quanto è importante mantenere una corretta idratazione quando prendiamo il sole? Che benefici apporta alla nostra pelle?

L'idratazione è indispensabile, per questo è importante sia a 360 gradi. Si parla sempre di un'idratazione "IN" e "OUT": "IN" apportando liquidi adeguati dall'interno, "OUT" applicando dei prodotti idratanti. L'utilizzo di creme consente di mantenere idratata, morbida ed elastica la pelle ed evitare che si inspessisca o si inaridisca; per quanto riguarda invece l'apporto di liquidi dall'interno, questo è essenziale, soprattutto con il caldo estivo. In questa stagione infatti si suda e ci si disidrata più facilmente, anche a causa dell'esposizione al sole, generando un impoverimento

About

"In a Bottle" è il primo waterzine italiano, un vero e proprio magazine online sul mondo e i valori dell'acqua minerale e più in generale della risorsa acqua. Tra le sue pagine troverete tutti quei messaggi che una bottiglia porta con sé: i valori, le storie, i personaggi, i luoghi, le novità, le curiosità, le tendenze.

ISCRIVITI
ALLA WATERLETTER

LATEST NEWS



Idratazione e anziani, per gli studiosi deve diventare un tema di rilevanza sociale

Con l'estate ed il progressivo aumento delle temperature sale per gli anziani il rischio d...

[Leggi tutto](#)



Estate e mete tropicali: una vacanza da sogno ha bisogno di una corretta idratazione e alimentazione

Vaccini contro il tifo e l'epatite A, farmaci antimalarici, attenzione all'alimentazione e...

[Leggi tutto](#)



Una corretta idratazione migliora le performance tra le lenzuola

Fino a un "bicchiere" di liquidi persi durante un rapporto. Gli esperti avvertono: la perd...

[Leggi tutto](#)

ARCHIVIO BENESSERE

delle riserve interne. Una corretta idratazione inoltre, consente di prevenire i colpi di sole e di calore, specialmente nei bambini, soggetti tra i più delicati e sensibili alla disidratazione.

Cosa bere e in che quantitativi per mantenere l'organismo idratato quando si prende il sole?

E' estremamente importante bere liquidi. L'acqua è la bevanda fondamentale per mantenere alto il livello di idratazione dell'organismo, ma può essere utile anche consumare tutte quelle bevande non gasate. Tra le tante consiglio the, the verde, succhi di frutta e spremute di frutta. Esse non devono essere troppo fredde, meglio se fresche o a temperatura ambiente. Consiglio inoltre di bere almeno 1 litro e mezzo – 2 litri di acqua al giorno, da distribuire ad intervalli regolari nell'arco della giornata, e in caso di esposizione prolungata al sole anche di più, in modo da garantire l'adeguato apporto idrico per il benessere dell'organismo.

Quali sono gli alimenti consigliati per stimolare l'abbronzatura?

Frutta e verdura aiutano moltissimo, perché oltre che altamente idratanti, sono anche ricche di vitamine, Sali minerali e sostanze antiossidanti. Per accelerare l'abbronzatura sono particolarmente consigliate la frutta e le verdure gialle: dalle classiche albicocche e pesche ai frutti esotici come mango e papaja; tra le verdure si a carote e peperoni gialli che aiutano a favorire la sintesi di melanina, grazie alla presenza del betacarotene. Consigliati anche frutti e verdure rosse: fragole, lamponi, ciliegie, susine, pomodori e peperoni rossi, che stimolano l'apporto di antiossidanti e vitamina C, indispensabili per contrastare l'invecchiamento cutaneo, indotto dai radicali liberi prodotti dai raggi solari.

Aggiornato il 24 luglio 2013

Tweet

< 1

Mi piace

< 0

Share

0

- REDAZIONE - CONTATTI -

Segui @Inabottle_mag

Inabottle Magazine

@Inabottle_mag

8m

Per un'abbronzatura da invidia è importante una corretta [#idratazione](#).
[#benessere](#) [#estate](#) [#donne](#)
tiny.cc/b30p0w

Inabottle Magazine

@Inabottle_mag

1h

Nato il [#RoyalBaby](#). Sarà un grande re? Consigliamo a mamma [#Kate](#) di crescerlo con una corretta [#idratazione](#)
tiny.cc/s04n0w

Inabottle Magazine

@Inabottle_mag

19h

[#Acqua](#) ricca di calcio, fluoro e magnesio per una crescita equilibrata. Questi i nostri consigli per il [#RoyalBaby](#)
tiny.cc/ee5n0w

Espandi

Inabottle Magazine

@Inabottle_mag

21h

L'[#acqua](#) protagonista della V Edizione del Premio Nazionale di Umore e Satira Cartoon SEA. [#cultura](#)
tiny.cc/6jdo0w

Espandi

Twitta a @Inabottle_mag