

Maratone sotto al sole Il rischio non è solo scottarsi

Un bagnante su due non sa proteggersi bene Risultato? Dalla pelle rovinata ai colpi di calore

di RAFFAELLA SALATO

Sole, mare e la voglia di abbracciare l'estate. Per molti italiani è con questo primo weekend di luglio che inizia sul serio la stagione delle vacanze. Via di corsa, allora, ad abbronzarsi, quasi a voler recuperare il tempo perduto. Tanti perciò arrivano a usare abbronzanti al posto delle creme protettive, sottovalutano gli effetti dei raggi Uv e optano per maratone di tintarella per perdere il pallore invernale. Così un italiano su tre (32%), pur di abbronzarsi in fretta, rischia di non proteggersi adeguatamente proprio in questi giorni.



so dalla sezione Salute dell'Agenzia AdnKronos, tra gli errori più diffusi c'è l'utilizzo di creme abbronzanti al posto di quelle protettive (42%) e la sottovalutazione degli effetti dei raggi solari (28%). Spalle (29%), viso (25%) e décolleté (19%) sono le parti più soggette alle scottature, e a bruciarsi sono più spesso bambini (67%), anziani (47%) e persone con

e dorsali superiori. Seguono il viso, con naso, fronte ma anche labbra; il décolleté per le donne e la parte superiore dell'addome per gli uomini; infine le gambe (9%), specie l'interno coscia e il collo del piede. Oltre alla corretta scelta degli schermi solari, che vanno applicati almeno 30 minuti prima di esporsi al sole, il consiglio degli specialisti è di idratare abbondantemente la pelle.

Sondaggio

Le parti del corpo più trascurate sono spalle, viso e décolleté. A farsi più male sono sempre i bambini

I CONSIGLI

“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 - ha spiegato **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano - che avviene principalmente attraverso

USTIONI

Risultato? Desquamazione ed esfoliazione della pelle (32%), prurito e bruciore (26%) e colpi di calore (17%), fra le conseguenze delle scottature solari a cui, secondo i dermatologi e i medici coinvolti in un sondaggio, va incontro ben un bagnante su 2 (48%). Secondo lo studio ripre-

la carnagione chiara (83%). A realizzare l'indagine è il *water magazine* “In a Bottle” (www.inabottle.it), ascoltando circa 40 tra dermatologi, geriatri e pediatri sulle insidie della prima esposizione al sole. Ma quali sono le parti del corpo più a rischio? Le spalle, soprattutto scapole, nuca

l'acqua. I sali minerali, infatti, sono idratanti, antiossidanti e aiutano a livello di metabolismo l'energia cellulare. Reintegrarli - ha concluso - è fondamentale, tanto più se pensiamo che, già senza le condizioni limite dell'estate, perdiamo 600 cc di acqua ogni giorno”.