



In estate tutti pazzi per la tintarella, ma arrivano anche le prime scottature: ecco i rimedi giusti

Con la prima tintarella arrivano anche le prime scottature e altri problemi per la pelle

Di **Monia Sangermano** - 1 luglio 2016 - 15:30

 Mi piace < 386 mila



Vai alla **HOME**
e scopri tutte le notizie

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. **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 **decollete** (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**.

E' 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. L'estate vera sta per iniziare ma come si comportano gli italiani **al primo approccio al sole estivo**? Per sei italiani su 10 (62%) la prima riflessione è il vedersi “**ancora pallidini**”. Da qui, per trovare subito colore considerato che si è ormai a luglio, il 52% di loro utilizza **creme abbronzanti al posto di quelle protettive**. A questo si accompagna la scarsa **conoscenza degli effetti dei raggi ultravioletti** (31%) e la falsa convinzione che “**più tempo sto sotto il sole prima mi abbronzano**” (47%).

Quali sono le parti del corpo più a rischio? Gli esperti avvertono: a rischio **viso** (57%), le **spalle** (37%), soprattutto per quanto riguarda **scapole**, **nuca** e **dorsali superiori**. Poi abbiamo il **decollete** per le **donne** (29%) e più in generale la parte superiore dell'**addome per gli uomini**; infine le **gambe** (11%), specie per la parte dell'**interno coscia** e del **dorso superiore del piede**.

Tra le **conseguenze immediate della scottatura**, le principali secondo gli esperti sono l'**esfoliazione della pelle** (34%) e, ovviamente, **prurito intenso** (22%) che specie durante la notte impediscono di riposare con serenità. Altri effetti poco graditi sono i **colpi di calore** (18%), **reazioni allergiche** (16%) e l'**invecchiamento cutaneo** (9%), condizione che se **prolungata nel tempo** può avere **effetti ben più dannosi sulla pelle**.

Quali sono dunque i rimedi per affrontare in sicurezza la prima esposizione al sole? 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 ogni giorno**".

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**.



Monia Sangermano

Nata a Cosenza il 19 Settembre 1981, è giornalista pubblicista dal 2012. Laureata in Storia delle Civiltà presso l'Università del Piemonte Orientale, ha conseguito nel 2008 un Master in Giornalismo, Metodi e Tecnologie della Comunicazione plurimediale, a Torino.

ARTICOLI CORRELATI

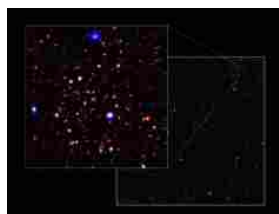
ALTRO DALL'AUTORE



Previsioni Meteo: il mese di luglio inizia con sole...



"E-state in oasi": le oasi del WWF aperte ogni...



Astronomia: realizzata la mappa in infrarossi più dettagliata di...



PREVISIONI METEO E SCIENZE DEL CIELO E DELLA TERRA

Giornale online di meteorologia e scienze del cielo e della terra

Reg. Tribunale RC, N° 12/2010

Editore **Socedit Srl**

Iscrizione al ROC N° 25929

P.IVA/CF 02901400800

Contattaci: info@meteoweb.it

SITEMAP

HOME

FOTO

• FOTO METEO

• FOTO ASTRONOMIA

• FOTO NATURA

• FOTO TECNOLOGIA

• FOTO CURIOSITA'

VIDEO

METEO

SATELLITI

SATELLITI ANIMATI

GEO-VULCANOLOGIA

ASTRONOMIA

MEDICINA E SALUTE

TECNOLOGIA

ALTRE SCIENZE

LE ONDE ELETTROMAGNETICHE

VIAGGI E TURISMO

OLTRE LA SCIENZA

ARCHEOLOGIA

GEOGRAFIA

ZOOLOGIA