



Solari: gli errori da evitare

D

D La Repubblica

di Maria Maccari
 3 ore fa

f CONDIVIDI

t TWEET

e-mail E-MAIL



© Fornito da D La Repubblica

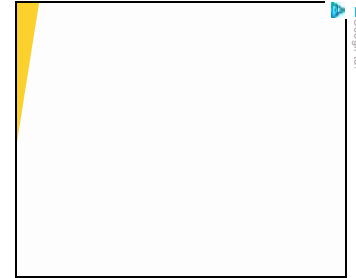
Vi è mai capitato di ritrovarvi con i piedi, l'incavo delle ascelle, le ginocchia o la punta delle orecchie scottate dal sole e di chiedervi perché, dato che avete scrupolosamente seguito tutte le buone norme di una corretta esposizione solare, a cominciare dall'utilizzo di un ottimo prodotto e, magari, con un indice di protezione elevatissimo? La spiegazione è una soltanto: non l'avete steso nel modo corretto su ogni centimetro di viso e corpo e rinnovato l'applicazione regolarmente.

LA FRETTA, CATTIVA CONSIGLIERA

Il problema è più comune di quanto si pensi, e riguarda tra il 30 e il 50 per cento degli italiani, stando ai risultati di un'indagine condotta dal portale In a Bottle (www.inabottle.it) su un campione di circa 1.000 italiani e 30 esperti tra dermatologi, geriatri e pediatri per capire quali sono i rischi derivanti dalla prima esposizione al sole e i rimedi per prevenirli. Bene, è risultato innanzitutto che ben il 62 per cento degli italiani, in questo momento, si vedono "pallidini": questo li porta a voler raggiungere un colorito bronze in tempi ristretti e a compiere, inevitabilmente, errori anche banali, perché la fretta è sempre cattiva consigliera. Fretta che conduce al primo errore, in cima alla lista: utilizzare una crema abbronzante al posto di una protettiva, scelta compiuta da ben il 52 per cento del campione esaminato, nella convinzione che "più tempo trascorro sotto il sole prima mi abbronzano". Esfoliazione della pelle (34 per cento), prurito (22 per cento) e colpi di calore (18 per cento) sono le conseguenze immediate delle scottature solari, oltre all'invecchiamento cutaneo che interessa il 9 per cento del campione e a cui, secondo gli esperti, va incontro ben un italiano su 3, ovvero il 34 per cento.

LE ZONE PIÙ A RISCHIO

Quali sono le parti del corpo più a rischio? Gli esperti avvisano: viso (57 per cento), spalle (37 per cento), soprattutto scapole, nuca e dorsali superiori. Zona fragile per eccellenza e sottoposta a notevole stress ossidativo anche il décolleté, che riguarda soprattutto le donne, per il 29 per cento, e la parte superiore dell'addome per gli uomini; infine le gambe (11 per cento), in particolare l'interno coscia, il dorso dei piedi e, aggiungiamo noi, delle mani e le ginocchia. Oltre a punta delle orecchie, cuoio capelluto se portate la riga e incavo delle ascelle. Archiviata la fretta, cosa altro conduce a scottature ed eritemi nelle suddette zone? Errori spesso banali, come stendere il solare con trascuratezza, lasciando scoperti



TI POTREBBE INTERESSARE



Audi - Al via gli ordini per Q2, A5 ed S5 Coupé

Quattroruote



Stormfall: il gioco gratuito fenomeno del...
 Stormfall: gioco gratuito online



Assicura la tua salute per proteggere i tuoi...
 Poste Italiane



Come risparmiare sui biglietti aerei
 Jetcost.it

Sponsorizzato da Taboola

ALTRO DA LIFESTYLE



alcuni centimetri di pelle, ad esempio la parte coperta dai lacci del costume, una vera trappola! Oppure applicare la protezione una volta sola e poi dimenticarsi di riapplicarla per tutto il giorno, soprattutto se non ci si è bagnati. O pensare che se ci sono nuvole in cielo allora si possa farne a meno. O utilizzarne una dell'anno prima (male non fa, ma l'efficacia è ridotta e quasi annullata).

GUARDA I SOLARI PER LE ZONE PIÙ DELICATE

GLI ERRORI PIÙ COMUNI DA EVITARE

Come ovviare? Prestando più attenzione e pensando che gli errori di oggi si pagheranno con tanto di interessi in futuro (pelle che perde tonicità, rughe e macchie sono sempre in agguato!). Ecco dunque un breve decalogo di come comportarsi quando si ha a che fare con una protezione solare:

1. Stendetela possibilmente quando non indossate abiti, eviterete lo slalom tra lacci e laccetti e zone che anche se rimarranno coperte comunque verranno colpite dai raggi solari, proprio quelle più facili a scottarsi perché più delicate.
2. Non dimenticate zone solitamente trascurate: ascelle, dorso di mani e piedi, lobi e punta delle orecchie.
3. Attenti alle ginocchia, soprattutto se trascorrete molto tempo distesi o seduti. Se ci fate caso, si abbronzano più del resto delle gambe, questo perché il sole le colpisce prima. Proteggetele dunque con una protezione più elevata. Stesso discorso per la parte posteriore, soprattutto se state molto in piedi.
4. Mai dimenticare la testa: utilizzate un prodotto solare specifico per capelli che proteggerà anche la riga sulla testa, se la portate. Meglio ancora sarebbe indossare un cappello o un foulard.
5. Attenzione alle zone più fragili del viso, come le palpebre e il contorno di occhi e labbra. Esistono degli stick specifici per zone fragili dotati di filtri e con ingredienti particolarmente emollienti e idratanti come il burro di karité. Passatele anche sul dorso delle mani che, se potete, non lavate subito dopo aver passato il solare.
6. Occhio ai tatuaggi. Se li avete, proteggereteli adeguatamente con prodotti specifici che lascino inalterato il colore evitando che sbiadisca e anzi, ravvivandolo.
7. Ricordatevi di applicare il solare ogni 3 ore, che facciate o meno il bagno, anche se siete stati sotto l'ombrellone a dormire. A tal proposito, molte aziende, tra le quali Vichy, Shiseido e Biotherm, hanno messo a punto formule in grado di riattivarsi a contatto con l'acqua e il sudore. Il che vi concede un lasso di tempo maggiore tra una stesura e l'altra, ma non il dimenticarsene.
8. Infine, non fatevi ingannare dal tempo nuvoloso: i raggi passano attraverso le nuvole e colpiscono più violentemente quando meno ce lo aspettiamo e quando pensiamo di essere più al sicuro, anche sotto l'ombrellone.

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

Cosa consiglia, invece, l'esperto per affrontare il sole in tutta sicurezza? Il principale accorgimento è quello di idratare abbondantemente la pelle, in superficie con creme o altri prodotti protettivi e, dall'interno, bevendo da 1,5 a 2 litri di acqua. Afferma la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa: «Tanto più se ci esponiamo per la prima volta al sole è importante idratare la pelle con creme lenitive e 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 tanto più se pensiamo che, già in condizioni normali, perdiamo 600 cc di urina».

ALTRO DA MSN:

[Solo il bello del sole - VIDEO](#)



Isole italiane alla portata di viaggio: ecco le più belle

MSN Lifestyle



Peperoni ripieni con solo 5 ingredienti

MSN Lifestyle



Le 12 piscine naturali più belle al mondo

MSN Lifestyle



10 rotoli originali dolci e salati

MSN Lifestyle

ALTRO DA D LA REPUBBLICA



Volare non è mai stato così semplice

Cartoni animati e merendine: il ritorno degli anni Ottanta

Altaroma: tra artigianalità e nuovi talenti

Stile in vacanza: destinazione Africa



D La Repubblica
 Vai al sito di D La Repubblica

ALTRO DA MSN



Mal di testa? Ecco i dieci cibi che lo combattono

MSN Lifestyle



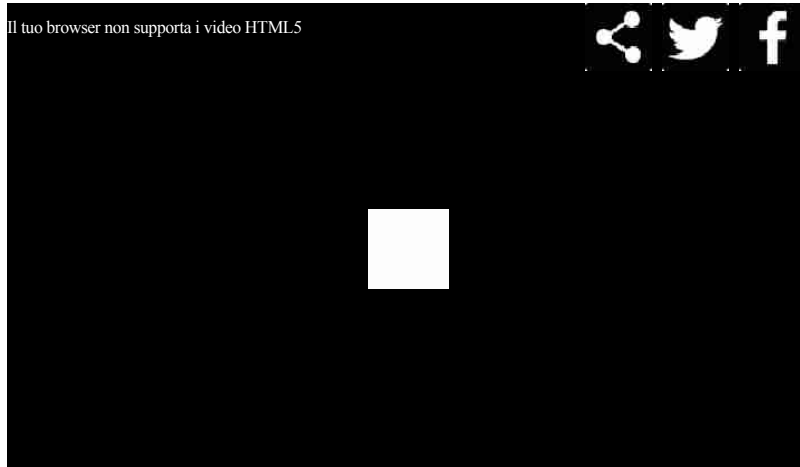
Bere birra fa bene, ecco 10 motivi

MSN Lifestyle



5 cose che non sapevi sui baci

MSN Lifestyle



Lettore video di: DLRepubblica (Informativa sulla privacy)



8 trucchi da conoscere sulla cottura delle uova
MSN Lifestyle

SPONSORIZZATO

Con Office 365 hai un abbonamento per 5 PC, 5 Tablet e 5 telefoni. Scegli la versione annuale, hai 2 mesi in regalo!

GUARDA ANCHE

Sponsorizzato da Taboola



Ecco il gioco impazientemente atteso da milioni

Sparta: Gioco Gratuito Online



Questo gioco ti terrà sveglio tutta la notte!

Stormfall: gioco gratuito online



Idea Audi, svelare il futuro a chi va in vacanza

La Repubblica



Il vestito da sposa più bello del mondo è quello di Giovanna Battaglia

MSN Lifestyle



10 tagli corti: la tendenza dell'estate

MSN Lifestyle



10 ricette con le zucchine che avreste voluto conoscere prima

MSN Lifestyle



Subaru Levorg MY 2017 - Il nostro test del sistema EyeSight

Quattroruote



Quando i mercati scendono, investi

Risparmiamocelo



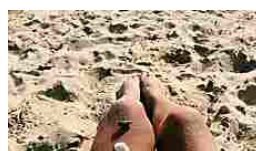
Biglietti Aerei a prezzi imbattibili

Jetcost.it



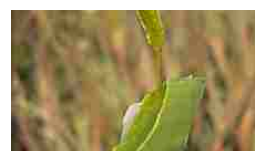
6 ricette per un perfetto aperitivo estivo

MSN Lifestyle



Abbronzarsi in fretta, ecco come fare

MSN Lifestyle



I segreti dell'aloè, la pianta dell'immortalità

MSN Lifestyle



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.