

**Fidelity News utilizza i cookie**

Utilizziamo i cookie per personalizzare i contenuti e gli annunci, fornire le funzioni dei social media e analizzare il nostro traffico. Inoltre forniamo informazioni sul modo in cui utilizzi il nostro sito ai nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media. **Continuando la navigazione acconsenti all'utilizzo dei cookie.** Per negare il consenso a tutti o alcuni cookie clicca su "Mostra dettagli"

OK

Mostra dettagli ▾



Ecco 5 regole per un'abbronzatura sana

E' importante prendere il sole gradualmente e con attenzione, senza rischiare di danneggiare la nostra pelle. Ecco, pertanto, dei buoni consigli per affrontare il sole e non perdere la naturale bellezza della pelle.

SALUTE

Pubblicato il 11 GIUGNO 2018, alle ore 21:59

f FACEBOOK



< 0



0



MI PIACE

0



L'estate è alle porte ed è tempo di preparare la pelle per la stagione più calda dell'anno.

La **pelle** è l'organo più esteso del nostro corpo e al momento

PUBBLICITÀ

**PAOLA MELE**

TARANTO 92 FOLLOWER

SEGUI

SCRIVI

IL PROFESSORE DI GINNASTICA AVVERA IL SOGNO DE...



Si sdraia accanto al bimbo autistico per tagliargli i capelli...



La leucemia l'ha costretto sulla sedia a rotelle: "Il mostro..."



La b: m

SALUTE PIÙ POPOLARI

dell'esposizione al sole è molto importante stare attenti a prevenire qualsiasi tipo di lesione. A dosi moderate, il sole regala una sana tonalità dorata alla pelle, ma può avere anche **effetti negativi: perdita di idratazione, ustioni, invecchiamento precoce della pelle o danno cellulare a lungo termine.**

In ogni caso, non è necessario allarmarsi, ma per proteggersi dai raggi ultravioletti occorre la prevenzione: se sappiamo quali prodotti utilizzare e come applicarli, è possibile godersi il sole senza problemi.

5 regole per una sana abbronzatura

Con l'arrivo del bel tempo, è certamente allettante stare sdraiati al sole per rilassarsi e godersi una buona giornata al mare, anche perché sappiamo che l'abbronzatura ci rende tutti più belli in quanto dona alla pelle un'immagine sana, nascondendo la cellulite e le altre imperfezioni della pelle.

Ma per ottenere un'abbronzatura perfetta in modo naturale, senza danneggiare la pelle, occorre seguire le raccomandazioni che molti specialisti in medicina e salute offrono. A questo proposito, infatti, la **dottorssa Magda Belmontesi**, Medico Chirurgo, Specialista in Dermatologia e Venereologia, ha fornito **5 importanti consigli per ottenere una sana abbronzatura senza nuocere alla pelle:**

1. Protezione per macchie scure e cicatrici

Quando ci esponiamo al sole, è importante che tutti ci proteggiamo dalle radiazioni ultraviolette e questa protezione diventa ancora più necessaria se abbiamo **cicatrici o macchie scure** sulla pelle. L'esposizione al sole non apporta benefici alle cicatrici, specialmente quelle più recenti, in quanto, oltre a renderle più visibili, potrebbe causare infiammazioni, impedendo il corretto processo di guarigione. Pertanto,



Un test del sangue sarà capace di preannunciare l'insorgenza di 10 tipi di tumore

ANTONIO SORICE



Ecco alcuni sintomi che rivelano un cancro alla cervice e che non dovresti ignorare

FIDELITY NEWS



Pronto soccorso, modificati i codici: via ai colori per fare spazio ai numeri

SERENA SPAVENTA



Coldiretti: ecco quali sono i 14 cibi più pericolosi da non consumare

ANTONIO SORICE



Pascalina, la pizza che aiuta a prevenire i tumori, arriva a Napoli

OLGA DOLCE

occorre utilizzare una buona **protezione solare con fattore 50** e applicarla costantemente durante tutto il periodo di esposizione al sole. Inoltre è consigliabile, afferma la dottoressa Belmontesi, applicare un cerottino sulle cicatrici in maniera tale da evitare infiammazioni o un cappellino per le macchie scure in viso.

2. Protezione ed esposizione graduali

E' sempre consigliabile esporsi gradualmente al sole, soprattutto i primi giorni di mare, ed **evitare le ore più pericolose della giornata** (dalle 12 alle 16), in quanto i raggi ultravioletti possono bruciare la nostra pelle più facilmente che in un altro momento della giornata. E' essenziale, inoltre, utilizzare una **protezione solare adeguata in base al tipo di pelle** ed applicarla mezz'ora prima dell'esposizione al sole, in modo che assorba bene, rinforzando l'applicazione ogni 4-5 ore o dopo aver trascorso molto tempo in acqua. Si inizia con un fattore di protezione 50, per poi diminuire e passare ad un fattore medio 25 o 30 dopo 4-5 giorni, in modo tale che la pelle abbia il tempo necessario di generare fisiologicamente melanina ed essere protetta dall'eritema. Dopo l'esposizione, invece, è importante reidratare la pelle con il **doposole**.

3. Scegliere il solare in base al tipo di pelle

Ogni persona ha un diverso tipo di pelle e, quindi, le esigenze di protezione dal sole sono diverse. Ormai in commercio esistono creme solari adatte per ogni tipo di pelle, basta scegliere la protezione solare giusta, che dovrebbe proteggere sia dai raggi UVA che da i raggi UVB. In particolar modo, per il viso esistono i **solari anti-age** che contrastano il processo di accelerazione dell'invecchiamento della pelle, dovuto ai raggi ultravioletti ed infrarossi, poiché ricchi di antiossidanti e vitamine; i **solari antimacchia**, i quali contengono antiossidanti, sostanze protettive e leggermente schiarenti, estratti vegetali e pigmenti che uniformano l'incarnato;

infine, i **solari per pelli grasse** o tendenti all'acne, privi di sostanze comedogene le quali ostruiscono i pori, pertanto hanno un'azione leggermente astringente e anti lucido.

4. In presenza di dubbi, scegliere un solare anti-age

Per una protezione più completa, la dottoressa Belmontesi consiglia un solare anti-age, in quanto ricco di antiossidanti e vitamina E, in grado di proteggere la pelle sia dai raggi UVA sia dai raggi UVB. Questi sono i solari più completi poiché contengono **filtri chimici e schermi fisici** in grado di riflettere la radiazione solare con lo scopo di diminuirne la penetrazione.

5. Alleati per chi soffre di eritemi

Per tutti coloro che soffrono di eritema solare è consigliabile assumere, un paio di settimane prima dell'esposizione e anche durante, degli **integratori** ricchi di vitamina C, vitamina E, betacarotene e licopene, come complemento alla protezione solare poiché aiutano a ridurre la comparsa di eritema. E' fondamentale altresì integrare nella propria dieta molta **frutta e verdura gialla e rossa**, in quanto contengono betacaroteni e flavonoidi che stimolano la produzione di melanina e rallentano l'invecchiamento della pelle.

VIDEO INTERESSANTI:

La storia di Giampiero Errante: "La mia disless..."

[VAI ALL'ARTICOLO](#)

