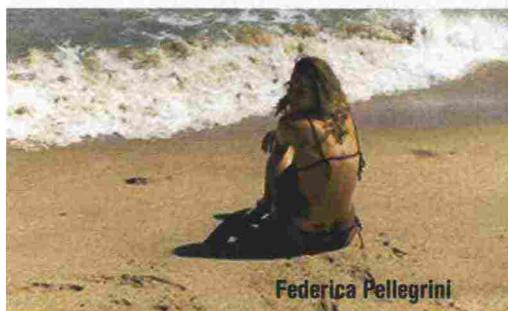


starbene **attualità**

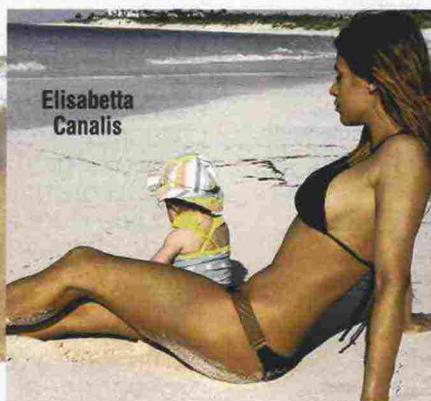
# ci stiamo dimenticando che **IL SOLE** è anche **UN AMICO**

Se impari ad abbronzarti con buon senso, senza scottature (il vero pericolo), puoi cogliere tutti gli insospettabili benefici dei raggi

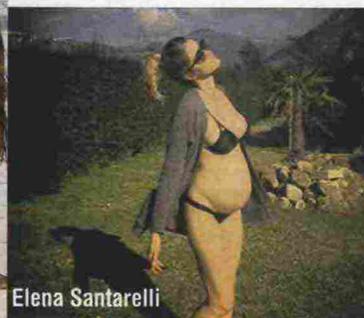
di Rossella Briganti



Federica Pellegrini



Elisabetta Canalis



Elena Santarelli

Così presi ad elencare i difetti del sole (dalle rughe alle macchie fino ai tumori cutanei), abbiamo perso di vista i suoi pregi. Eppure i caldi raggi solari, presi con buon senso, hanno degli effetti positivi sulla salute, rimossi dalla maggior parte della gente. È quanto emerge dall'indagine Ipsos promossa dall'Aideco (Associazione italiana dermatologia e cosmetologia): **9 italiani su 10 dichiarano uno o più effetti negativi dell'esposizione solare**, ma meno della metà è in grado di elencare un solo effetto positivo. A poche settimane dalle vacanze, è giunto quindi il momento di rispolverare i punti di forza di un'esposizione solare controllata, con un occhio alla pelle e uno alla salute in genere, in modo da far quadrare il rapporto rischi-benefici e di prendere il meglio del sole senza rischiare scottature. Ecco allora perché stendersi sul lettino, con un'adeguata fotoprotezione, fa bene al corpo e alla mente.

## ti regala la vitamina dei miracoli

Tutti conoscono l'importanza della vitamina D, che viene sintetizzata per l'80% dalla nostra pelle sotto l'azione dei raggi ultravioletti e per il 20% assorbita dal latte e derivati, per prevenire le malattie dell'apparato scheletrico come il rachitismo e l'osteopo-

rosi. Favorisce, infatti, la fissazione del calcio, il minerale costituente il tessuto osseo. Pochi, però, conoscono le azioni "extrascheletriche" di questa preziosa vitamina, utile per prevenire un'infinità di malattie. «Nuove evidenze scientifiche suggeriscono che ha un ruolo positivo nell'evitare patologie autoimmuni come il diabete e l'artrite reumatoide, l'asma e le infezioni respiratorie, l'obesità e la sindrome metabolica, le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e persino diversi tipi di tumori, dal momento che svolge un ruolo importante nella regolazione della risposta immunitaria», spiega Salvatore Bardaro, docente di medicina integrata all'università di Siena e Pavia. «E se è vero che questo micronutriente protegge dallo spauracchio dell'osteoporosi, è altrettanto vero che **aiuta a mantenere un buon tono muscolare, attraverso lo sviluppo delle fibre bianche della muscolatura**, legate alla forza e al controllo. Un sufficiente apporto di vitamina D negli anziani, quindi, riduce il rischio di cadute».

## dà una mano al cuore

Lo dimostra uno studio del Centro cardiologico Monzino di Milano, condotto su 814 infartuati e pubblicato nel 2015 su *Medicine*. «L'80% presenta un deficit di vitamina D, dovuto a una scarsa esposizione solare», dichiara Giancarlo Marenzi, responsabile della Terapia Intensiva Cardiologica. «Chi ha valori più bassi ha una prognosi peggiore, più complicanze e un maggior rischio di mortalità. Perché esiste una correlazione tra i livelli di questa vitamina e la salute del cuore. **Gli infarti, ad esempio, sono più**

85%

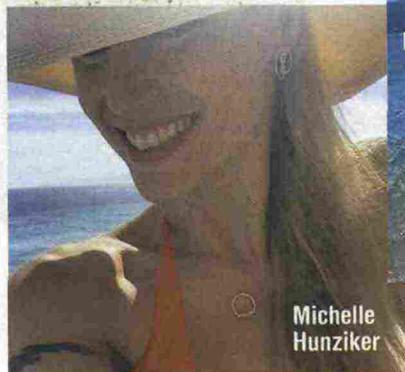
la percentuale di italiani che mostra una carenza di vitamina D

### VIP PROTETTIVI

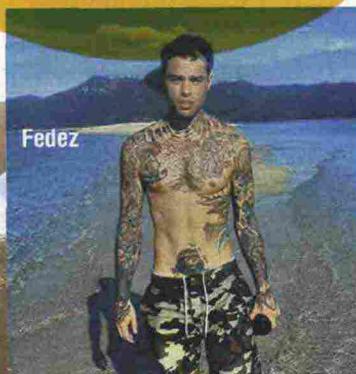
>Nel beauty di Fede Pellegrini il solare non manca mai. >“Eli” ogni mattina mette una crema con Spf 30. > Quando a gennaio ha postato su Instagram il pancione sotto il sole, Elena Santarelli ha commentato “Vitamina D pura”. >Per Melissa Satta la protezione alta è d’obbligo. >Michelle si difende anche con il cappello: brava! >Fedez: i tatuaggi non lo dispensano dall’uso della crema solare.



Melissa Satta



Michelle Hunziker



Fedez

frequenti nei mesi invernali e la loro incidenza aumenta via via che dall’equatore si sale al polo». A siglare i benefici della “vitamina del sole” arriva uno studio svedese iniziato nel 1990 e concluso il mese scorso, che ha monitorato nel tempo 30.000 donne. Ebbene: chi ha buoni livelli di vitamina D vive due anni in più rispetto a chi schiva i raggi come la peste. La bella notizia? Bastano 30 minuti di irraggiamento, nelle ore meno calde della giornata (al mattino fino alle 11,30 e dopo le 17) per consentire alla cute di assorbirne la quantità utile a sintetizzare la vitamina.

### aumenta il desiderio sessuale

Lo scudo protettivo contro le malattie non è l’unico vantaggio. Gli effetti positivi del sole si manifestano anche sull’umore e il calo del desiderio, funzionando come il miglior antidepressivo naturale. «Sotto la luce solare, le cellule della pelle producono betaendorfine, che hanno un’azione rilassante», prosegue Bardaro. «Aumenta, infatti, il rilascio di ossido nitrico, un vasodilatatore naturale che abbassa

### TINTARELLA SICURA: ECCO LE REGOLE

>In Italia si contano 11.000 casi di melanoma all’anno, il tumore cutaneo tipico dei “colletti bianchi” che concentrano l’overdose di sole in una settimana o in un week-end. Invece no, la tintarella va presa gradualmente e sempre con la fotoprotezione. «Per la prima settimana, crema solare con Spf 50+ per i fototipi più chiari e 30 per quelli più scuri», dice Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e Vigevano. «Dalla seconda settimana si può passare a una protezione inferiore e dalla terza scendere a un Spf 15: mai di meno perché, anche se abbronzata, la pelle va difesa dai danni da accumulo causati dai penetranti Uva, responsabili delle lesioni precancerose».

>Per creare uno scudo protettivo interno, 3 settimane prima di partire per il mare assumi integratori solari, proseguendoli per tutta la durata dell’esposizione. «I più efficaci contengono un pool di antiossidanti», prosegue Belmontesi. Betacarotene, licopene, vitamina E, bioflavonoidi, catechine del té verde e picogenolo. Utili sono anche quelli con probiotici: hanno un’azione protettiva verso il sistema immunitario cutaneo».

>Qualsiasi protezione usi, mettilti all’ombra prima di arrivare alla “soglia eritematosa”. Nuovissimi sono i My UV patch, cerottini di La Roche-Posay che, cambiando colore, ti avvisano quando la pelle sta diventando rossa e calda.

la pressione arteriosa: un toccasana nelle persone con ipertensione lieve e saltuaria, legata allo stress. Le betaendorfine, inoltre, sono responsabili del senso del piacere e dell’appagamento, tant’è che molte donne provano una specie di “dipendenza” dal sole. Inoltre, stimolato dai raggi, l’organismo aumenta la sintesi del Dhea, il superormone del benessere, e di testosterone che viene secreto dai testicoli, ma anche dalle ovaie e dal surrene. “Ormoni bisex”, entrambi aumentano l’energia, il desiderio e l’eccitazione sessuale, sia nelle donne sia nel sesso forte.