

Salute&Benessere

Tratto da **Starbene**. In edicola trovate il nuovo numero con tante altre notizie



Scopriamo tutti i benefici del sole

Sempre presi a elencarne i pericoli abbiamo dimenticato che **l'esposizione ai raggi, con le dovute cautele, fa bene**

Prendere il sole, se fatto con buonsenso, ha effetti positivi sul corpo e sulla mente. Occorre però bilanciare il rapporto rischi-benefici. Alla vigilia delle vacanze, vediamo quali sono.

LA PREZIOSA VITAMINA D La chiamano anche vitamina dei miracoli. Viene assorbita per il 20% da latte e derivati e dall'80% dalla pelle attraverso l'esposizione ai raggi ultravioletti. È risaputo che la vitamina D è fondamentale per avere ossa sane perché favorisce la fissazione del calcio, il minerale che costituisce il tessuto osseo. Pochi però conoscono le altre sue proprietà. Ce lo spiega Salvatore Bardaro, docente di medicina integrata all'università di Siena e Pavia: «Nuovi studi evidenziano che ha un ruolo nell'evitare patologie autoimmuni come diabete, artrite reumatoide, asma e infezioni respiratorie, obesità e sindrome metabolica. E se è vero che la vitamina D protegge dall'osteoporosi è altrettanto vero che aiuta anche a mantenere un buon tono muscolare».

AMICA DEL CUORE Uno studio del 2015 condotto dal centro cardiologico Monzino di Milano su 814 infartuati dimostra che fra questi l'80% presentava un deficit di vitamina D dovuto a scarsa esposizione al sole. «Esiste una correlazione fra questa sostanza e la salute del cuore» dichiara Giancarlo Marenzi, responsabile della Terapia Intensiva Cardiologica. «Gli infarti sono più frequenti nei mesi invernali. E dal punto di vista ge-

ografico la loro incidenza aumenta via via che dall'equatore si sale al polo».

BUON UMORE E ALTRO L'esposizione al sole è anche un antidepressivo naturale. «Le cellule della pelle al sole producono betaendorfina, che hanno azione rilassante e sono responsabili del senso del piacere e dell'appagamento» spiega il prof. Bardaro. «Inoltre, stimolato dai raggi, l'organismo accelera la sintesi di Dhea, l'ormone del benessere, e quello di ormoni che aumentano il desiderio sessuale».

LE BUONE REGOLE Per ottenere i benefici del sole bastano 30 minuti di irraggiamento nelle ore meno calde, prima delle 11.30 e dopo le 17. Ma poi è d'obbligo proteggersi. «La prima settimana con creme a indice di protezione 50 per le pelli più chiare, 30 per quelle più scure» è il consiglio di Magda Belmontesi, dermatologa a Milano. «In seguito si può passare a una protezione più bassa». ❖

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'85% degli italiani mostra una carenza di Vitamina D