



SESSO

6 cose che le amiche si dicono sempre sul sesso



SESSO

7 cose che possono succedere quando non si fa sesso



SALUTE E PREVENZIONE

La pillola anti-Hiv, prima di andare a Ibiza

BENESSERE · SALUTE E PREVENZIONE

Abbronzatura sana: 5 regole fondamentali

3 JUN, 2018

di **FRANCESCA PELUCCHI**

Un vademecum per compiere i giusti passi verso un'abbronzatura bella e sana



Finalmente sole, mare, gite all'aria aperta e la tentazione fortissima di cercare di abbronzarsi il più in fretta possibile perché, si sa, abbronzati siamo tutti più belli. Assolutamente normale infatti voler acquisire una piacevole tintarella, ma non bisogna scordarsi che la protezione da tutti i raggi solari è fondamentale. Abbiamo chiesto perciò alla dottoressa **Magda**

Belmontesi, Medico Chirurgo, Specialista in Dermatologia e Venereologia, di fornirci **un vademecum per compiere i giusti passi verso un'abbronzatura bella e sana.**

LEGGI ANCHE

[La prevenzione dei tumori cutanei](#)

Regola numero 1: Proteggere macchie scure e cicatrici

«Premessa: tutti si devono proteggere, ma chi ha macchie scure pregresse o che tendono a formarsi, o cicatrici, deve tenere il fattore di protezione alto, 50 almeno, e costante durante tutto il periodo di esposizione, soprattutto per quanto riguarda il viso – meglio se ci si protegge anche con un cappellino o visiera. Le cicatrici recenti, quelle degli ultimi sei mesi, poi, devono essere protette in maniera totale magari con l'ausilio di un cerottino o una maglietta, per evitare che si infiammino», spiega la dottoressa Belmontesi.

Regola numero 2: Esposizione graduale, sia come tempi che come protezione

«L'esposizione solare deve essere sempre graduale sia a livello di tempo, che di SPF. Tutti dovrebbero partire da una protezione 50, per poi andare via via diminuendo il fattore di protezione dopo 4/5 giorni passando a un fattore medio 25 o 30. Questo per dare alla pelle il tempo di produrre fisiologicamente melanina, essere protetta dall'eritema ed avere anche una abbronzatura consolidata e uniforme», consiglia la dottoressa Belmontesi. «La protezione solare, comunque, ogni 4 o 5 ore va riapplicata perché si suda, magari si fa il bagno ed è necessario indossarla nuovamente. Dopo l'esposizione è fondamentale indossare il doposole che ha un'azione reidratante, ma non sostituisce il proprio trattamento notte che va regolarmente messo prima di andare a dormire».

LEGGI ANCHE

[E tu metti la crema solare?](#)

Regola numero 3: A ogni pelle il proprio solare

«Oggi giorno esistono solari adatti a ogni necessità, soprattutto per il viso: esistono i solari anti age, che contengono un pool di antiossidanti e vitamine che contrastano il danno radicalico e quindi il processo di accelerazione dell'invecchiamento cutaneo, sia dovuto ai raggi ultravioletti, sia dovuto agli infrarossi e alla luce visibile (Luce Visibile ad Alta Energia, anche abbreviata in Luce HEV o HEVL, ndr) per i quali non esistono filtri specifici. Esistono poi solari anti macchia, che quindi associano alle sostanze antiossidanti sostanze protettive e leggermente schiarenti ed estratti vegetali e contengono dei pigmenti che uniformano l'incarnato senza essere prodotti colorati. Esistono poi solari specifici per chi ha problemi di pelle impura o proprio di acne con formulazioni oil free, ovvero che non contengono sostanze comedogene, sono particolarmente light e hanno un'azione

TOP STORIES



SALUTE E PREVENZIONE

Fondazione Veronesi, charity dinner a sostegno dell'oncologia pediatrica

di LORENA SIRONI



leggermente astringente e anti lucido», descrive la dottoressa Belmontesi.

Regola numero 4: Nel dubbio, meglio un solare anti age

«I solari più completi sono quelli che contengono filtri chimici e schermi fisici, perché lo schermo fisico riflette la radiazione solare e i filtri chimici interagiscono con questa diminuendone la penetrazione. Questi però agiscono solo contro i raggi UVA e gli UVB, mentre per infrarossi e luce visibile non esiste nulla di specifico, tranne i pool antiossidanti. Quindi è bene scegliere un solare che contenga antiossidanti appunto, presenti soprattutto nei prodotti anti age, per una protezione più completa. Fra questi la vitamina E che rinforza l'azione anti aging verso gli ultra violetti, ma protegge in modo più specifico verso gli infrarossi e la luce visibile», consiglia la dottoressa [Magda Belmontesi](#).

Regola numero 5: SOS eritema

«Chi soffre di eritema dovrebbe assumere per bocca, almeno 15/20 giorni prima dell'esposizione e continuare durante, integratori solari specifici che contengano vitamina E, vitamina C e betacarotene. Questo ha un'azione protettiva e riduce il rischio di eritema, oltre che aumentare la buona qualità dell'abbronzatura favorendo la fisiologica produzione di melanina. Anche assumere nella propria dieta più frutta e verdura gialla e rossa, ricca di carotenoidi, flavonoidi e licopene può aiutare», conclude la dottoressa Belmontesi.

MORE

SESSO

Le 10 fantasie sessuali femminili più comuni

di REDAZIONE BENESSERE



SESSO

Siete tagliati per una relazione a distanza?

di FRANCESCA FAVOTTO