

Proteggersi dalle insidie del sole

[Dr. Grugni Alessandro](#)

Durante l'estate l'esigenza di avere un'abbronzatura rapida spinge molte persone a eccedere con l'esposizione al sole, con il rischio di rovinare la pelle con l'insorgenza di fastidiose scottature.

Innanzitutto, non tutte le pelli reagiscono allo stesso modo alla luce solare, è ciò dipende fondamentalmente dalla quantità di pigmento cutaneo, la melanina, contenuto nelle cellule della nostra cute.

Le persone con pelle chiara e occhi azzurri hanno infatti la tendenza a scottarsi sempre e a non abbronzarsi mai, mentre quelle con carnagione scura e occhi castani raramente si scottano, mentre si abbronzano al di sopra della media.

Come regola generale, bisogna evitare di esporsi al sole durante le ore più calde della giornata, privilegiando invece quelle del mattino e del tardo pomeriggio, quando l'intensità della radiazione solare è minore.

Molto utile è l'utilizzo di apposite creme protettive soprattutto nei primi giorni di esposizione al sole, utilizzando delle creme ad alto indice di protezione se si ha un colorito molto chiaro della pelle.

Un'altra importante precauzione è quella di nutrire la pelle dopo l'esposizione solare con l'utilizzo di apposite creme idratanti, che compensano la perdita di liquidi che avviene attraverso gli strati della cute.

A tale scopo è bene incrementare il consumo di frutta fresca, contenente vitamine e sali minerali che hanno lo scopo di proteggere, rinforzare e idratare le cellule dell'epidermide.

Se non si ha la possibilità di esporsi alla luce del sole, che comunque rappresenta il modo più naturale di abbronzarsi, si può fare ricorso alle lampade a raggi UV, assicurandosi che queste non emettano radiazioni nocive.

Bisogna infatti considerare che un'esposizione eccessiva o prolungata ai raggi ultravioletti può causare seri danni alla nostra pelle, dalla comparsa delle rughe fino ad arrivare all'insorgenza dei tumori cutanei.