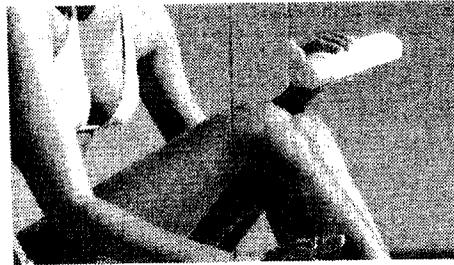


Beauty & Do

Salute & Natura

### Le regole per esporsi al sole



Non esiste una vera e propria modalità per preparare la pelle alla maggiore esposizione ai raggi solari, legata alla stagione estiva. L'ideale sarebbe esporsi gradualmente, specialmente nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, non nelle ore meridiane; questo però deve essere accompagnato da una adeguata protezione, utilizzando filtri solari proporzionali al proprio fototipo (colore della pelle); più la pelle è chiara, maggiore dovrà essere l'indice di protezione. In particolare, bimbi e neonati non dovrebbero mai essere esposti al sole della spiaggia senza una

adeguata protezione, indossando, in aggiunta, una maglietta bianca, cappellino e occhiali da sole.

La necessità di protezione vale anche per coloro che hanno la pelle più scura: questi ultimi devono comunque evitare una eccessiva esposizione ed utilizzare filtri solari, anche se con indice meno elevato rispetto ad un fototipo chiaro. Una adeguata preparazione può consistere nell'assunzione, sotto forma di capsule, di derivati della Vitamina A, in particolare di Betacarotene: per i chiari questo dovrebbe iniziare anche uno o due mesi prima. In caso di scottature – premesso che non ci si dovrebbe mai arrivare – occorre non esporsi al sole nei giorni immediatamente successivi ed utilizzare emollienti non grassi, creme idratanti, antistaminici e cortisonici in emulsione per via locale.

Esposizioni troppo prolungate possono risultare dannose ed essere causa di invecchiamento della pelle e di tumori cutanei. Se preso in piccole quantità e non durante le ore centrali della giornata, invece, il sole è importante, in particolare per la sintesi della Vitamina D e la formazione dell'osso, e, nelle persone anziane, può aiutare a combattere l'osteoporosi.

*Prof. Giovanni Borroni*

*Direttore della struttura complessa di Dermatologia – Policlinico S. Matteo Pavia*