
Un'abbronzatura sana e duratura

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Anche a causa della crisi, pur di abbronzarsi si è disposti ad arrostire al sole. Qualche consiglio per evitare scottature e colpi di calore

I consigli su come abbronzarsi vengono dispensati a destra e manca ogni anno. Ormai dovremmo essere esperti e conoscere tutte le buone norme da seguire e tutti gli sbagli da evitare, e invece... Anche a causa della crisi economica, i giorni che si passeranno in vacanza sono diminuiti. Per cui, in molti, pur di abbronzarsi un po' sono disposti a passare sopra ad ogni regola per salvaguardare la salute. Ma è una buona idea davvero? No, anche perché l'abbronzatura che nasce da una scottatura oltre a far male, dura anche poco.

Ecco allora qualche piccola dritta per abbronzarsi in sicurezza e conservare una pelle bella e protetta.

1-Innanzitutto, ancor prima di andare al mare, è consigliabile consumare frutta e verdura contenente beta-carotene e dunque carote, pesche, meloni, arance, albicocche, pomodori, zucca e peperoni, ma anche cachi e cicoria, broccoli e spinaci. Se si assumono farmaci è consigliabile chiedere al proprio medico di base se ci si può esporre al sole.

2- La crema solare andrebbe spalmata prima di uscire di casa per andare in spiaggia.

3-Preferire sempre prodotti con filtri molto alti, che proteggano anche dall'eritema solare. Non è vero che non ci si abbronzano: si impiega un po' di tempo in più, ma in sicurezza. Non rinunciare alla crema solare nemmeno quando si è ormai abbronzati o quando il cielo è nuvoloso.

4- Evitare di esporsi (o di stare sotto il sole anche in città) nelle ore più calde della giornata e, in particolare, dalle 11 alle 16: sarà il momento giusto per un pranzo leggero e un riposino rilassante.

5-Se si fanno bagni prolungati, è consigliabile proteggersi con qualche dose di crema in più.

6-Infine, evitare di utilizzare profumi o deodoranti contenenti alcol prima di andare al mare, bere molta acqua e proteggersi con gli occhiali da sole e un cappellino, coccolare la pelle dopo la doccia con una crema idratante per evitare fastidiose spellature e godersi finalmente l'estate.