Abbronzatura. Come evitare di farsi male sul serio in spiaggia

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Dimita



BARI- 19 luglio 2011- Ormai l’estate è nel suo periodo di massima intensità e lo sanno molto bene anche i dermatologi e i pronto soccorsi di mezza Italia che, quasi quotidianamente, devono intervenire per medicare ustioni da sole e contatti con meduse, i casi più frequenti nei mesi estivi. [MORE]

Se per le meduse si parla di fatalità, per l’abbronzatura e per i fanatici della stessa bastano alcune precauzioni per evitare lunghe e noiose attese al pronto soccorso o lo stop forzato dalla spiaggia. Soprattutto mai ricorrere agli abbronzanti fai da te. Gli “Art Attack” è bene lasciarli a Giovanni Muciaccia.
Lo sanno molto bene gli esperti dell’Adoc Puglia che, tramite un forum promosso dal motore di ricerca yahoo.com, si sono visti recapitare le domande più disparate, compresa quella in cui si chiede se è possibile usare l’olio da cucina per l’abbronzatura. L’Adoc invita a prestare molta attenzione agli ingredienti delle tante creme e abbronzanti in circolazione.

Innanzitutto è bene non esporsi in maniera scriteriata e prolungata al sole, e spesso senza alcuna protezione o l’uso di creme solari o abbronzanti per riuscire ad acquisire la tintarella nel minor tempo possibile. Evitare il fai da te, ovvero preparare intrugli che consentirebbero un’abbronzatura sicura. Valeria Varvara, esperta dell’Adoc regionale, sconsiglia vivamente i vari oli, come quello d’oliva o l’olio Johson. Sono sconsigliati perché non contengono nessun filtro protettivo. Anche il bergamotto è

da tenere lontano dalla pelle. Se da un lato stimola l’abbronzatura, dall’altro non protegge e potrebbe risultare allergico poiché contiene allergizzanti.
In spiaggia bisogna prestare attenzione anche alle creme solari, che possono creare problemi alla pelle: da semplici irritazioni all’insorgenza di melanomi.

Le raccomandazioni non sono mai troppe e bisogna proteggersi dal sole in maniera adeguata: sia dai raggi UvB, i maggiori responsabili di eritemi e tumori cutanei, sia dagli UvA, spesso sottovalutati, ma comunque pericolosi. Applicare la crema più volte e non solo all’inizio dell’esposizione, soprattutto dopo ogni bagno e fare attenzione agli ingredienti perché molti di questi, da quelli che costituiscono i filtri ai diversi profumi e/o fragranze, creano pruriginosi fastidi.

Giovanni Dimita

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/abbronzatura-come-evitare-di-farsi-male-sul-serio-in-spiaggia/15712