Esposizione al sole: benefici ed effetti dannosi

Data: 6 settembre 2017 | Autore: Emanuela Salerno



Le giornate che si allungano, la temperatura più alta e l'aria "frizzantina" sono tutti i segni che la bella stagione è arrivata. Le spiagge iniziano a popolarsi nei week end ed in tanti si dedicano alla propria tintarella.

Il sole è, d'altronde, essenziale per la vita ed offre reali benefici. Sono, infatti, acclarate le sue influenze sull'umore, essendo un eccellente rimedio per determinate forme di depressione stagionale, e sulla sintesi della vitamina D, essenziale per l'assorbimento del calcio nelle ossa. Per godere di questi benefici basta un'esposizione solare quotidiana di 15 minuti.

Tuttavia, non bisogna esagerare con l'esposizione poiché i raggi UV hanno effetti nocivi sulla pelle. I raggi UV si dividono in UVB, che stimolano in particolare l'abbronzatura, ma sono anche la prima causa di scottature, ed UVA che sono più insidiosi perché non provocano dolore e penetrano più in profondità nella pelle, accelerando l'invecchiamento cutaneo e scatenando intolleranze solari.

In dosi eccessive, pertanto, i raggi solari possono provocare danni a breve termine: scottature, anche note come eritemi solari; fotodermatiti ed acne, nonché rare patologie fotoindotte come il lupus e l'orticaria solare; disturbi pigmentari quali macchie, melasma (maschera della gravidanza) o vitiligine; fotoimmunosoppressione (herpes labiale); fotosensibilizzazione.

Frequenti sono poi i danni a lungo termine: accelerazione dell'invecchiamento cutaneo, caratterizzato dalla comparsa di macchie, da rughe profonde e dalla perdita del tono e dell elasticità della pelle e fotocarcinogenesi (tumore della pelle). Questi ultimi sono determinati dall'azione dei raggi UVA e UVB che provocano alterazioni del nucleo cellulare, danneggiandone il DNA. Se questi danni invisibili si ripetono, a lungo termine possono indurre lo sviluppo di neoplasie.

Per tenere sotto controllo i danni da esposizione e godere al meglio dei benefici dei raggi solari, è fondamentale utilizzare solari con un alto fattore di protezione.

L’esposizione al sole deve prevedere determinate regole:
- ripararsi all’ombra ed evitare l’esposizione solare nelle ore più calde della giornata;
- non esporre i bambini ed i neonati ai raggi diretti del sole;
- proteggere se stessi e i propri figli indossando cappello, occhiali da sole e maglietta;
- scegliere un fattore di protezione adeguato al proprio fototipo;
- applicare la protezione solare in quantità sufficiente subito prima di esporsi al sole;
- riapplicarla generosamente e frequentemente, soprattutto dopo aver fatto il bagno, aver sudato o essersi asciugati.

È utile sapere poi che certi alimenti contribuiscono ad aumentare la nostra resistenza al sole. Determinate molecole naturali, come i carotenoidi, la vitamina C, presente nella frutta e nella verdura, e la vitamina E aiutano, infatti, la fotoprotezione. Mangiare frutta e verdura di stagione e bere molta acqua possono, quindi, aiutare nella preparazione all’esposizione solare, ma non possono sostituire in alcun caso un buon solare.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/esposizione-al-sole-benefici-ed-effetti-dannosi/98950