Il sole: alleato della memoria, di umore e ossa

Data: 7 novembre 2018 | Autore: Emanuela Salerno



Esporsi al sole d’ora in poi sarà ancora più piacevole. Si perché la nostra stella, con la sua luce calda, nutre la nostra intelligenza.[MORE]

La notizia è il risultato di una ricerca cinese svolta su un campione di persone abitanti in una regione rurale della Cina e di età superiore ai 60 anni: di queste, quelle che hanno accumulato più raggi solari nel corso della vita dimostrano prestazioni cognitive superiori a quelle degli altri.

È constatato quindi, le radiazioni solari, se moderatamente assorbite, stimolano la produzione di glutamina all’interno del nostro cervello, migliorando la memoria e l’apprendimento.

Ovviamente la cautela deve essere sempre massima: l’esposizione a discrete dosi di UV apporta dei benefici al corpo, stimolando la produzione di vitamina D, essenziale per il metabolismo osseo, e favorendo il rilascio di endorfine antidepressive. Essi, inoltre, hanno una funzione antibatterica, favoriscono la guarigione dalle patologie cutanee come la psoriasi e l’acne e, addirittura, proteggono il sistema cardiovascolare.

Il buon senso deve essere sempre presente in caso di esposizione al sole perché, al contempo, essa determina invecchiamento precoce, rischio di degenerazione cellulare del DNA, con possibile formazione di tumori.

Non bisogna neanche dimenticare le cure post esposizione, come l’utilizzo di creme altamente idratanti che ripristino le riserve di vitamina A cutanea (il nostro scudo contro i raggi solari dannosi) che può ridursi fino all’85% in caso di esposizione per più di due ore consecutive.

Via libera, quindi, a creme e balsami idratanti come quello di jojoba e di cocco, a base di acido ialuronico, vitamine e principi botanici dalla nota efficacia nutritiva come l’hammamelis ed il gel di aloe vera.

Una corretta esposizione al sole necessita, infine di una cura particolare per i capelli, che soffrono particolarmente per l'azione disseccante del sole e della salsedine, ma anche del cloro contenuto nelle piscine. Molto utili al riguardo si rivelano gli oli spray da applicare sia prima dell'esposizione al sole che dopo lo shampoo, perché aiutano le squame del capello a richiudersi e nutrono le lunghezze.

Ultima raccomandazione per massimizzare l'efficacia benefica dell'esposizione al sole è la preparazione del corpo con una corretta alimentazione che prediliga cibi ad alto contenuto di beta carotene contenuto nei frutti a polpa gialla, nei cereali, negli oli e nelle verdure a foglia verde, in patate dolci, zucca, spinaci, albicocche, peperoni... e naturalmente nelle carote.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-sole-alleato-della-memoria-di-umore-e-ossa/107788