



FARMACIA
MARTINEZ



farmaciaeCovalente

più Sole PIÙ BELLI



Il sole fa bene: stimola la produzione di vitamina D, dà energia, regola l'appetito, migliora l'umore, allevia dolori muscolari, cura alcune affezioni della pelle. A patto che ci si protegga con giudizio. Bisogna infatti stare particolarmente attenti agli UVB.

Gli UVB costituiscono oltre il 95% della radiazione ultravioletta, sono presenti tutta la giornata e tutto l'anno. Penetrano in profondità nella pelle, sono più insidiosi in quanto non generano nessuna sensazione e sono i raggi emessi dalle lampade abbronzanti. Sono causa dell'invecchiamento precoce della pelle (rughe profonde, macchie scure, rilassamento della pelle) e di tumori cutanei. Gli UVB sono circa il 5% della radiazione ultravioletta, sono presenti nelle ore centrali della giornata, si arrestano negli strati superficiali e sono responsabili di effetti biologici quali abbronzatura (la nostra protezione naturale determinata da un aumento di produzione di melanina) eritemi (arrossamento della pelle) e ustioni.

Una corretta esposizione al sole rende il fisico più tonico e vitale stimolando le funzioni endocrine, aumentando la produzione di serotonina e della vitamina D che favorisce l'assorbimento del calcio nelle ossa.

L'arrossamento da esposizione al sole è una infiammazione in cui vengono prodotti radicali liberi che favoriscono l'invecchiamento cutaneo. Per contrastarli è importante che assumi gli antiossidanti (vitamina A, C, E, Selenio) mangiando frutta e verdura e con integratori alimentari da assumere prima e durante il periodo di esposizione. Non siamo tutti uguali davanti al sole! Le nostre caratteristiche genetiche influenzano la predisposizione individuale ad eritemi e scottature. È importante conoscere il proprio fototipo per ottenere una abbronzatura sana nel rispetto della tua pelle. Nella nostra Farmacia potrai effettuare un check-up cutaneo gratuito portando un solare che hai utilizzato la scorsa estate.

Essere consapevoli dei danni causati dal sole e dell'importanza della protezione non basta. È importante scegliere in maniera oculata i prodotti in base al proprio fototipo, l'età, la località di vacanza, lo svolgimento di attività all'aria aperta o in acqua, l'eventuale assunzione di farmaci (contraccettivi orali, antibiotici, antidepressivi, antistaminici), gravidanza, acne, couperose, psoriasi.

Le 10 regole d'oro:

1. applica i prodotti solari prima di uscire e rinnova frequentemente l'applicazione in particolare dopo ogni bagno
2. scegli il fattore di protezione adeguato alla tua pelle
3. applica il solare anche quando la pelle è abbronzata riducendo progressivamente il fattore di protezione
4. esponiti al sole in maniera graduale
5. evita di esporti durante le ore centrali della giornata (12-16)
6. non esporre i bambini di età inferiore ai 3 anni durante le ore più calde e applica un solare con un alto indice di protezione
7. mantieni idratata la pelle bevendo spesso e applicando sempre un doposole
8. proteggi i capelli dall'azione nociva del sole, del vento e della salsedine, con prodotti specifici
9. non trascurare di proteggerti anche quando il cielo è nuvoloso
10. non utilizzare i prodotti dell'anno precedente

Prenditi cura della tua pelle: chiedi consiglio al tuo farmacista.

A cura della Dott.ssa Livia Poddighe