

Tempo libero, tempo di sole

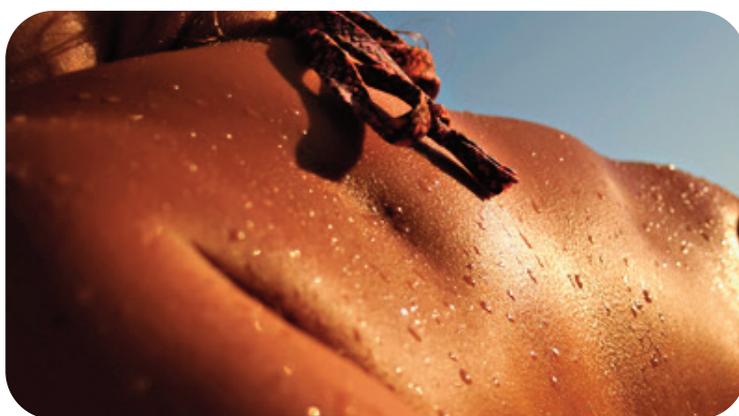


La luce solare ha un effetto positivo sul nostro benessere. Al contatto con il sole, il nostro corpo libera ormoni della felicità e sintetizza vitamina D, fondamentale per la costituzione delle ossa.

Protezione solare

La pelle va protetta sia in estate sia in inverno. Ecco a che cosa bisognerebbe prestare attenzione.

- Evitate l'esposizione solare diretta prolungata, tenendo conto del potere riflettente della neve, della sabbia e dell'acqua. Importante: il vetro delle finestre non protegge dai raggi UVA.
- Abituate la pelle al sole aumentando lentamente la durata dell'esposizione.
- Evitate il sole tra le 11 e le 15.
- Utilizzate solari con un elevato fattore di protezione UVA e UVB.
- Indossate abiti leggeri in fibre naturali, come il cotone o il lino.
- Prima di prendere il sole, non applicate profumi, dopobarba odorosi o lozioni grasse.
- In caso di prolungata assunzione di farmaci, consultate il medico in merito a possibili interazioni, osservate il foglietto illustrativo o chiedete in farmacia.



Allergia al sole: esiste?

Nel linguaggio comune, le reazioni dopo un'esposizione solare sono chiamate allergia al sole, anche se non si tratta di allergie vere e proprie. Le due reazioni più frequenti sono:

- **dermatite polimorfa solare:** vasta gamma di reazioni (prurito, vescicole, noduli, pomfi ecc.) soprattutto sulle parti non esposte al sole da parecchio tempo. Al manifestarsi dei disturbi, evitate l'esposizione solare diretta. Per la prevenzione, potete attenervi ai consigli riportati nel riquadro «Protezione solare».
- **acne di Maiorca:** le sostanze contenute nei solari o nei cosmetici reagiscono con i raggi UV dando origine ad arrossamenti, prurito e pustole, sintomi simili a quelli dell'acne. Al manifestarsi dei disturbi, evitate il sole. Per prevenirne l'insorgenza, utilizzate solari con elevata protezione privi di sostanze grasse ed emulsionanti.