

9mesi



BENVENUTA MAMMA!
Codice sconto*: tutete9mesi
* Valido fino al 31 luglio 2019



Sole sicuro in gravidanza: i consigli dell'esperto

< Precedente Prossimo >

Sole sicuro in gravidanza: i consigli dell'esperto



L'arrivo dell'estate è sinonimo di abbronzatura, oltre che di mare e serate all'aperto. **Una bella abbronzatura esige una protezione sicura ed efficace, ancora di più durante la gravidanza.** Troppo spesso però l'esposizione al sole viene fatta in modo sbagliato, sottovalutando gli effetti che i raggi possono avere sulla pelle di adulti e bambini.

Il Prof. Leonardo Celleno, dermatologo e presidente AIDECO (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia), spiega i benefici del sole e alcuni consigli pratici.

La sensazione del sole sulla pelle è gradevole e la sua azione determina **la formazione di vitamina D**, indispensabile al metabolismo osseo ma anche al benessere cutaneo. Inoltre **il sole può aiutare a migliorare numerose patologie cutanee** come ad esempio la psoriasi o il lichen, inoltre l'abbronzatura è la naturale protezione cutanea quando si è esposti alla luce solare, che cambia a seconda del fototipo a cui si appartiene. "È tutto vero, ma se non si conoscono e non si temono le azioni nocive del sole, **purtroppo può diventare un nemico.** Può essere un avversario feroce e causa delle gravi conseguenze sulla nostra pelle, prime fra tutti l'insorgenza dei tumori cutanei, sia quelli definiti NMSC (Non Melanoma Skin Cancer), sia lo stesso melanoma. L'incidenza del melanoma (e degli altri tumori della pelle) è in aumento in tutto il mondo – spiega il Prof. Celleno e prosegue – La probabile motivazione di questa situazione è l'esposizione alla radiazione UV (naturale e artificiale) senza adeguata protezione. Purtroppo sono pochi gli studi a disposizione sui reali comportamenti dei consumatori di prodotti solari e risulta quindi difficile descrivere le tendenze ed identificare realmente l'impatto delle necessarie misure preventive. **L'eccesso di sole inoltre è la principale causa dell'invecchiamento precoce della cute: il foto-invecchiamento**".

Il prodotto di protezione solare va applicato più volte e nel modo giusto, evitando sempre e comunque inutili sovraesposizioni al sole. "Questo concetto non è chiaramente entrato nelle abitudini, infatti la prima protezione solare è il "buon senso", perché non basta la singola "canonica" applicazione della crema protettiva per prevenire i rischi da radiazione UV. **Evitare l'esposizione nelle ore più calde della giornata, non esporre i bambini piccoli direttamente al sole, usare sempre prodotti per la protezione solare, stare all'ombra, indossare indumenti e cappelli...** sono tutte norme comportamentali che dovrebbero ormai far parte del normale comportamento sotto il sole" afferma il presidente di AIDECO. I prodotti di protezione, definibili "fotoprotettori topici", sono ormai un baluardo sicuro ed affidabile nei confronti dei danni fotoindotti, ma è almeno per ora impossibile ottenere una protezione al 100%. **Non è sufficiente solo l'applicazione della crema solare per non incorrere nei problemi cutanei causati dalle radiazioni UV.** Se all'utilizzo di questi prodotti si associa anche l'assunzione adeguata di sostanze antiossidanti con la dieta (come quelle contenute in molta frutta e verdure di stagione), si otterrà una strategia antisolare "multitasking".

Quando si parla di esposizione al sole, subito si pensa alla crema protettiva, ma **anche il doposole ha un ruolo importante, è un prodotto basilare per un più veloce ripristino della fisiologia cutanea.** "È essenziale dopo una giornata di esposizione agli agenti atmosferici, ed in particolare per esposizioni solari "selvagge", per ripristinare quanto più possibile l'idratazione e la fisiologia cutanea comunque compromesse. **Una deterzione molto delicata seguita dall'applicazione di un fluido idratante, lenitivo, decongestionante e rinfrescante,** permetterà di alleviare l'eritema, le irritazioni e lo stress comunque subito dalla pelle" conclude il prof. Leonardo Celleno.

Maggiori informazioni su aideco.org

pubblicato da Redazione | 28-Giu-2019 | 0 Commenti

Condividi questa storia, scegli tu dove!

