

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Prendere il sole in sicurezza sfruttandone i benefici e minimizzandone i rischi

divisionebusiness · Monday, May 29th, 2023

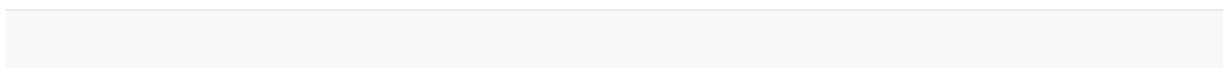
Dopo un inverno umido e freddo, crogiolarsi al sole è uno dei piaceri dell'estate. Esporsi al sole, in fondo, porta con sé moltissimi **benefici**, oltre all'abbronzatura: aumenta l'apporto di **vitamina D**, migliorando la salute delle ossa e favorisce il buon umore, solo per elencare i principali.

Ma attenzione, perché il sole va preso in **modo responsabile** e questo vale a maggior ragione per i **bambini** e le persone con carnagione chiara. Non prendere precauzioni può costare molto caro e non solo nell'immediato con **insolazioni**, scottature e bruciori agli occhi, ma anche e soprattutto nel lungo periodo. La pelle esposta al sole senza protezione, infatti, tende ad **invecchiare prima** e, in alcune persone predisposte, può anche sviluppare **melanomi** o altre malattie epidermiche anche gravi.

Come proteggersi, allora, dalle conseguenze negative dei raggi del sole conservandone però i benefici? La prima regola è quella di scegliere **prodotti solari** di alta qualità e studiati per ogni tipo di pelle, come quelli acquistabili in modo veloce e sicuro sull'e-shop di **Farmacia Armani**, la farmacia storica nel centro di Verona che da qualche anno è anche autorizzata dal Ministero della Salute alla vendita on line di prodotti health&pharma.

Ma "incremarsì" potrebbe non bastare o non essere sempre necessario. Ci sono, infatti, altre **buone abitudini** che consentono di prendere il sole in sicurezza. La prima, valida soprattutto per i bambini piccoli, è quella di non esporsi affatto nelle ore più calde, preferendo le **prime ore del mattino** e le ultime del pomeriggio. Se, anche in queste fasce orarie il sole dovesse essere molto forte, allora è bene tenere una maglietta, possibilmente bianca, ed indossare occhiali da sole scuri, specie quando si hanno gli occhi chiari. **Abituare la pelle** al sole è fondamentale, dunque un ottimo consiglio è quello di applicare in modo scrupoloso tutte le regole sopra riportate nei primi giorni di esposizione, andando gradualmente ad essere meno rigidi, man mano che la pelle si colora. Altro aspetto importantissimo è quello dell'**idratazione** per il quale l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale: bere molta acqua (almeno 2 lt al giorno) e consumare porzioni extra di **frutta e verdura** sono ingredienti immancabili nella "dieta del sole".

Idratazione da dentro, sì, ma anche da fuori e qui si torna al discorso dei prodotti solari, perchè se è importante proteggere la pelle con un filtro mentre ci si espone, è altrettanto essenziale idratarla con un **buon latte solare** dopo l'esposizione per evitare che si secchi.



This entry was posted on Monday, May 29th, 2023 at 5:32 pm and is filed under [Altre news](#).
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.