

4 Segreti per un'abbronzatura perfetta!

scritto da fmadmin | Giugno 24, 2014



Quando nasce la moda dell'abbronzatura?

Prima degli anni '20 del XX secolo, la pelle scurita dal sole raccontava una vita di lavoro duro all'aria aperta, quello di contadini e manovali, del ceto più donna di classe doveva avere la cosiddetta "tintarella di luna", simbolo di nobiltà e purezza.

Negli anni 40 si fecero le prime ricerche mediche, che evidenziavano il potere terapeutico dei raggi solari. A Hollywood con i primi film a colori e le dive abbronzate, la pelle dorata dal sole era diventata un canone estetico positivo, sinonimo di svago e benessere.

Oggi almeno in Occidente è ancora una moda e si tenta di tutto, a volte con eccessi, per avere una pelle abbronzata.

Ma vediamo passo passo come prepararsi in maniera corretta senza stressare la pelle, trattandola in prevenzione.

1. **Per prepararsi correttamente al sole** occorre necessariamente ridurre l'ispessimento cutaneo, proprio per permettere al melanocita di svolgere efficacemente il proprio lavoro, e quindi **acquisire un colorito uniforme**. L'utilizzo degli **esfolianti** per ridurre l'ispessimento cutaneo è sempre consigliato durante l'anno ed in special modo in questo periodo prima dell'estate.
2. **Idratare in maniera uniforme la pelle**: la giusta distribuzione di acqua sulla nostra pelle permette, non solo di avere un'abbronzatura uniforme che previene le macchie solari, ma di avere una pelle maggiormente protetta e luminosa.
3. **Conoscere il proprio fototipo** è il punto di partenza fondamentale per preservare la salute della propria pelle e per raggiungere gradatamente quel livello di abbronzatura che rappresenterà la naturale protezione della pelle nei confronti della fotostimolazione. **I bambini**, a parità di fototipo, hanno una pelle più sensibile al Sole, per cui hanno sempre bisogno di essere protetti con creme solari a SPF più alto rispetto ad uno adulto. La nostra pelle ha memoria di tutti i raggi solari ricevuti sin dall'infanzia: i danni solari si accumulano nel corso della vita. Le ustioni solari, soprattutto in età infantile, rappresentano un fattore di rischio per il melanoma.
4. **Per una corretta esposizione al sole** occorre seguire alcune semplici regole:
 - **Prima**: Integratori alimentari a base di antiossidanti, vitamine C, E, ed A, Selenio, Papaya, possono contrastare la formazione dei radicali liberi e compensare tutti gli ingredienti che molto spesso mancano nell'alimentazione. L'utilizzo di attivatori solari, da utilizzare 2 ore prima dell'esposizione, a base di Tirosina, DHA ed Eritrulosio, garantiscono una giusta preparazione solare stimolando la produzione di

melanina

- **Durante:** In base ad ogni fototipo il giusto fattore di protezione (SPF) e il giusto tempo di esposizione, soprattutto per le prime esposizioni. Esporsi al sole con moderazione e gradualmente evitando le ore centrali della giornata. Indossare indumenti protettivi come maglietta, cappello e occhiali e ricordarsi che l'applicazione di creme protettive non significa potersi esporre al sole per un tempo prolungato.

L'applicazione delle creme protettive va rinnovata più volte durante una stessa giornata di esposizione al sole.

Il fattore di protezione deve essere alto, specialmente nella fase iniziale e per i soggetti con carnagione chiara.

Le nuvole, poi, non arrestano i raggi UV e il filtro solare va applicato anche se non c'è il sole.

Attenzione all'uso di alcuni farmaci o cosmetici che possono rendere la pelle più sensibile alle radiazioni solari.

Particolare attenzione è necessaria nei confronti della pelle dei bambini.

- **Dopo:** Utilizzare dopo la doccia una crema doposole lenitiva e riparatrice regalando sollievo immediato da rossori e fastidi quali edema e pizzicore. L'azione antiossidante contro i danni da foto-esposizione ripristina le barriere cutanee e la pelle ritrova il suo naturale equilibrio.

Il sole è la causa principale dell'invecchiamento cutaneo. Esporsi in maniera graduale, con tutti gli accorgimenti possibili, ci dà l'opportunità di beneficiare anche dell'azione del sole, grande fonte di vitamina D, necessaria per la sintesi del calcio che rinforza le nostre ossa. Il risultato sarà un'abbronzatura intensa ed uniforme.