

Se il sole è il nemico numero uno

scritto da fmadmin | Maggio 17, 2016



Non ci stanchiamo mai e anche questo mese parliamo di Sole! Cominciano le belle giornate e prendersi subito cura della propria pelle e avere un giusto “rapporto” con le esposizioni deve diventare una priorità!

Abbiamo già parlato di **scottature, eritemi e esposizioni** troppo prolungate o troppo intense...questo mese invece vogliamo parlare dell'altra faccia, quella che ci fa sognare l'estate e la bella stagione...

Perché il Sole è prima di tutto una fonte inesauribile di energia e i suoi raggi hanno numerosi effetti benefici su di noi e sulla nostra bellezza! Infatti:

Influisce sul buon umore! I raggi solari bloccano la produzione di melatonina, un ormone che regola alcuni processi metabolici, molto collegati all'umore. Il fattore più significativo, è che la melatonina agisce sui recettori della

serotonina, uno dei principali “telecomandi” dell’umore.

Utile per le ossa! il sole è utile nella cura delle malattie reumatiche e a livello cutaneo, determina l’attivazione della vitamina D che contribuisce alla mineralizzazione ossea con il suo effetto “antirachitico”. Senza contare che i raggi solari aiutano il metabolismo della nostra pelle, tonificano e favoriscono il ricambio cellulare, potenziano il sistema immunitario e regolano la secrezione sebacea.

Amico della bellezza! Sicuramente la tintarella ci dono un aspetto più sano e bello, inoltre, contribuisce alla produzione di endorfina B che agisce sui neuroni sensoriali e crea una sensazione di euforia e di buon umore.

Purtroppo la linea che divide questi effetti benefici dal lato “cattivo” del sole è molto sottile ed è bene ricordare che **la tintarella è per natura una “difesa” della pelle** ai raggi del sole e la produzione incontrollata di melanina crea inspessimenti cutanei e disidratazione sempre più diffusa rendendo la pelle incapace di compiere il suo naturale lavoro... risultato? Predisposizione a macchie e rughe profonde... e quindi ad un aspetto più “vecchio”!

La **prolungata e costante esposizione ai raggi solari** e alle lampade artificiali producono quindi uno specifico **invecchiamento**, che si evidenzia con macchie cutanee e dilatazione delle pareti dei vasi sanguigni, rughe unidirezionali di particolare conformazione.

Per prendersi solo la parte buona del sole e prevenire l’invecchiamento precoce **è indispensabile fare molta attenzione** al nostro rapporto con l’esposizione! ma come fare? Ecco a voi le **5 piccole regole** d’oro da ricordare ora che vogliamo cominciare ad esporci al sole!

- Stabilire il tuo fototipo
- Scegliere il filtro giusto per il tuo fototipo
- Non esporsi nelle ore centrali della giornata
- Preparare la pelle al sole con trattamenti di esfoliazione e idratazione.
- Evitare l’uso eccessivo di lettini solari

Seguendo questi 5 step **vi garantirete** non solo un'abbronzatura da invidia ma soprattutto... **una pelle sana** e sempre al meglio!