

11 giugno 2010 11:11

Sole e creme. Consigli

di [Primo Mastrantoni](#)



Inizia la buona stagione, le spiagge sono affollatissime e dopo mesi di piogge un buon "bagno di sole" e' quello che ci vuole. Attenzione, pero', a chi tiene alla propria pelle, perche' il sole e' il responsabile, per il 70%, dell'invecchiamento della pelle. Una avvertenza per i nostri vacanzieri che passano ore al sole: tenete presente la faccia rugosa dei marinai e dei contadini per avere una idea degli effetti del sole sulla pelle. Le "lucertole" da spiaggia sono sempre moltissime e passata la stagione si ricorre a creme o trattamenti antirughe. Le creme sono una emulsione di grassi e l'effetto e' di protezione fisica, perche' limitano il contatto con l'esterno. Le creme (cosmetici) non eliminano le rughe una volta che si sono formate. Utili le creme con filtri solari che, abbinati ad una appropriata esposizione, limitano i danni. Non va trascurato l'effetto negativo per la salute dovuto alla comparsa del melanoma (tumore della pelle) legato alla quantità cumulativa di luce solare assorbita dalla pelle durante la vita. Infatti questi tumori sono più frequenti in chi lavora all'aria aperta (marinai, agricoltori, ecc.) e in persone d'eta' avanzata.

Insomma, il sole va preso ma con discernimento.