

11 agosto 2005 0:00

## **ABBRONZARSI: MEGLIO SDRAIATI O IN PIEDI?**

Roma, 11 Agosto 2005. Per gli amanti dell'abbronzatura a tutti i costi la vitale domanda e' d'obbligo: e' meglio prendere il sole sdraiati o in piedi? La questione ha investito anche una nota rivista (1) ed ha meritato la risposta di Furio Honsell, rettore della Università' di Udine: a mezzogiorno meglio essere distesi, invece quando il sole e' basso (mattina o sera) meglio stare in piedi. Il motivo e' dovuto all'inclinazione dei raggi solari che a mezzogiorno sono perpendicolari alla terra e diversamente obliqui nelle altre ore, con un massimo di inclinazione al tramonto e all'alba. La maggiore concentrazione delle radiazioni su una superficie corporea orizzontale si ha a meta' giornata e quindi l'effetto abbronzante e' esplicito al massimo, mentre nelle altre ore la distribuzione dei raggi e' piu' ampia e quindi minore la quantita' distribuita per unita' di superficie. Tutto cio' e' vero ma il corpo umano e' sagomato e per questo alcune parti prendono meno sole delle altre, per esempio il sotto mento o il viso quando si sta a pancia in giu'. Camminando si offre la superficie del corpo in diverse posizioni e quindi l'abbronzatura e' piu' omogenea. Se poi si passeggia sulla battigia si ha l'effetto combinato della radiazione diretta dal sole e di quelle indirette dovute alla riflessione della luce sulla sabbia e della riflessione e rifrazione del mare (lago, fiume). Da considerare, inoltre, l'effetto benefico sul piede della sabbia che stimola muscoli poco utilizzati nel movimento di tutti i giorni. Il consiglio? Farsi una bella passeggiata sul bagnasciuga fa bene al corpo, tonifica e... abbronza. Primo Mastrantoni, segretario Aduc.

(1) Focus