



Dermatologo Paro Vidolin: “Creme solari ogni ora, no autoabbronzanti”

Descrizione

(Adnkronos) “Saper stare al sole per acquisirne tutti gli effetti benefici evitandone i rischi: “ questa la strategia da seguire per fare il pieno di benessere in un’estate appena iniziata. Prima regola per un’abbronzatura perfetta? Mai dimenticare la protezione solare. “La regola principale per avere un’abbronzatura sana “ utilizzare già prima di arrivare in spiaggia la crema abbronzante con fattore di protezione adatto al proprio tipo di pelle. Affinché i solari siano efficaci occorre metterli una quindicina di minuti prima dell’esposizione al sole. E ancora, le creme abbronzanti devono essere utilizzate sull’intera superficie del corpo e riapplicate pazientemente ogni ora e puntualmente dopo il bagno anche se sono resistenti all’acqua”. Cos’ha detto Andrea Paro Vidolin, responsabile Centro Fotodermatologia dell’ospedale Israelitico di Roma, all’Adnkronos Salute spiega come preparare la pelle al sole in poche mosse. Secondo l’esperto va sfatato l’assurdo mito che recita: ‘non mi proteggo altrimenti non mi abbronzano’, perché “l’abbronzatura sana esiste”. “La fotoprotezione sicuramente gioca un ruolo fondamentale per quanto riguarda l’invecchiamento della pelle e la fotocarcinogenesi, ovvero le lesioni premaligne e maligne della cute “ sottolinea Paro Vidolin “ Quindi adottare delle regole giuste per la fotoprotezione “ assolutamente molto importante. Esiste una fotoprotezione topica, quindi le creme protettive che bisogna applicare senza lesinare sulla quantità di prodotto. E rinnovare l’applicazione spesso, almeno ogni ora anche dopo il bagno nonostante siano water-resistant”. Fare poi attenzione “alle superfici riflettenti “ avverte lo specialista “ quali sabbia, acqua ma anche il cemento, perché non si “ mai al riparo dai rischi legati ai raggi ultravioletti”. Nel caso in cui il tempo sia nuvoloso “la crema solare con fattore protettivo va assolutamente applicata perché “ un falso senso di sicurezza. Quindi ancora di più bisogna proteggersi dai raggi ultravioletti”. Oltre alla fotoprotezione topica, “ altrettanto importante “ la fotoprotezione sistemica. Prima e durante l’esposizione al sole “ raccomanda Paro Vidolin “ occorre assumere integratori, sostanze naturali prese per bocca che aiutano a difendere la pelle dai raggi ultravioletti, dal fotoinvecchiamento e dalla fotocarcinogenesi. Questi integratori agiscono in sinergia con la fotoprotezione topica. Naturalmente vanno assunti nei due mesi precedenti e durante l’esposizione ai raggi ultravioletti. Sicuramente l’alimentazione aiuta ma la quantità di principi attivi negli antiossidanti “ assolutamente molto più alta”. Attenzione, però, agli autoabbronzanti. “Non ci proteggono dal sole e bisogna comunque sempre mettere un fattore di protezione alto. Da evitare anche le lampade abbronzanti “ sottolinea Paro Vidolin “ Ogni dermatologo sconsiglia di farle. Bisogna fare molta attenzione e anche in quel caso utilizzare dei fattori di protezione molto alti”. Oltre

alla corretta prevenzione prima dell'esposizione al sole, all'uso adeguato delle creme solari, "molto importante un controllo dal dermatologo al termine della stagione estiva" conclude. salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. salute

Data di creazione

Giugno 27, 2024

Autore

admin

default watermark