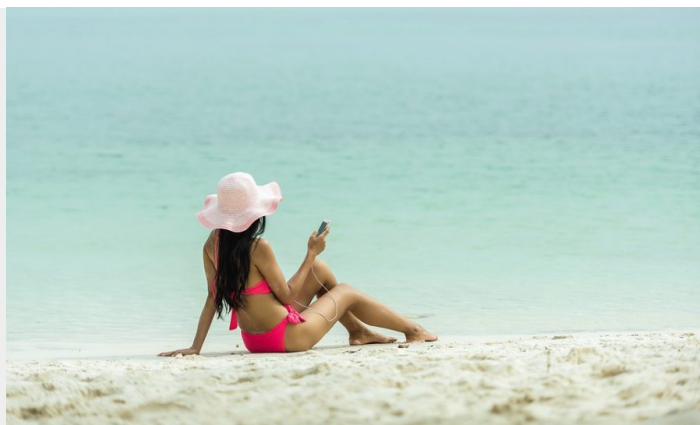
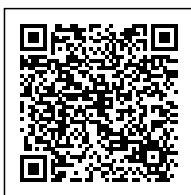


ABBRONZATURA PERFETTA? IL TRUCCO È GIOCARE D'ANTICIPO

Publicato il 11 Luglio 2022 di redazione



Categoria: [CRONACA E ATTUALITA'](#)



Dall'uscita al parco alle ricette con salvia e menta: i consigli per un'abbronzatura sana

ROMA – Con l'inizio dell'estate e l'avvicinarsi delle tanto desiderate ferie, torna in auge il tema dell'abbronzatura ideale, segno distintivo di una vacanza rilassante passata in riva al mare. Però, per far in modo che la tintarella sia uniforme e duratura, esistono alcuni accorgimenti da **adottare settimane prima di giungere a destinazione**. A tal proposito, MioDottore – piattaforma leader nella prenotazione online di visite mediche e parte della Unicorn Docplanner – ha coinvolto due dei suoi esperti, il dermatologo Tommaso Bianchelli, e la nutrizionista Elena Pellegrino, per fornire utili consigli su come preparare la pelle al sole, sfatando i falsi miti più comuni sia quando si parla di creme e scottature, sia quando si tratta di organizzare menu estivi con cibi 'amici' della pelle.

PREPARARE LA PELLE MESI PRIMA DI PARTIRE

Per un'abbronzatura sana e duratura non basta, infatti, stendersi in spiaggia durante le ferie estive, ma è necessario attivarsi in anticipo. Bisogna iniziare a preparare la pelle già nei mesi precedenti alla partenza, con esposizioni solari regolari e oculate; nello specifico il dermatologo di MioDottore spiega: "La ricerca di un'abbronzatura omogenea e durevole andrebbe in tutto e per tutto considerata un hobby per le persone e uno sport per la pelle: sono richieste preparazione, limitazioni del rischio di farsi male, esperienza e facilità di accesso all'attività. Nello specifico, la sintesi di melanina ha bisogno dei suoi tempi e un eccessivo carico di radiazioni ultraviolette comporta senz'altro un'abbronzatura più rapida, ma anche conseguenze visibili, come le macchie solari, e invisibili, come il danno irreparabile verso il materiale genetico delle cellule colpite". È per questo motivo che **l'ideale sarebbe iniziare una foto-esposizione controllata, specialmente per la pelle del viso, almeno un mese prima dalle ferie**, aumentando le attività all'aria aperta e proteggendosi sempre con un filtro Spf50+. Sono invece sconsigliate le lampade solari perché cariche di radiazioni ultraviolette e dunque dannose per la cute.

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

