



Abbronzatura perfetta e senza rischi: ecco come

Cristina Piotti
21/04/2015



L'abbronzatura perfetta è quella che permette di avere un colore ambrato della pelle ma elimina i rischi di una eccessiva, o scorretta, esposizione.

Abbronzarsi senza rischi è l'obiettivo della campagna dell'Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia, chiamata Sole Sicuro. Che spiega come capire qual è il proprio fototipo, quali sono i benefici della tintarella e cosa consigliano gli esperti, per una esposizione senza rischi.

Le belle giornate si avvicinano e, con loro, la voglia di stendersi a prendere il sole. Nel mezzo di un prato, su una sdraio al mare o durante una gita in montagna, i primi raggi sono importanti per preparare la pelle alla [tintarella estiva](#), ma sono molti gli effetti secondari: è fondamentale capire come ottenere una carnagione ambrata, senza mettere a repentaglio la salute.

Per questo motivo l'Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia (Aideco) ha lanciato la campagna [Sole Sicuro](#), con un sito web che permette di capire quali sono i rischi per la pelle, come fare prevenzione e in cosa consiste una corretta esposizione al sole, durante le attività sportive e le vacanze, per ridurre quella che rimane una delle prime cinque cause di [rischio di tumore](#).

Gli specialisti Aideco mettono in luce i benefici dell'esposizione al sole, utile per l'organismo perché stimola la produzione di [vitamina D](#), che favorisce il fissaggio del [calcio](#) nelle ossa, prevenendo [osteoporosi](#) e rachitismo. Inoltre ha una azione antibatterica, immunomodulatrice e citostatica, aiutando quindi a trattare psoriasi, [dermatite atopica](#), acne e vitiligine. Inoltre fa bene all'umore, perché aumenta la produzione di [serotonina](#), un neurotrasmettitore che funziona come [antidepressivo](#) naturale. Allo stesso tempo, una errata esposizione ai raggi porta a effetti negativi immediati, tra i quali l'eritema solare (cioè la [scottatura](#)) ma anche effetti tardivi, che si manifestano nel corso degli anni, in particolare l'[invecchiamento precoce della pelle](#) (il cosiddetto foto-invecchiamento) con [rughe](#) accentuate, [macchie scure](#), perdita di tono e elasticità, cute disidratata.

NEWSLETTER

e-mail

OK

SFILATE



Scopri le nuove [collezioni](#) autunno-inverno 2015-2016!

VEDI ANCHE



Disegnare lo spazio con le luci d'autore di Slamp

[Leggi](#)



Navy style: tutte le righe moda della Primavera 2015

[Leggi](#)



Dallo stile ai social: tutto ciò che non si può non sapere su Hillary Clinton

[Leggi](#)



Nove chili in due settimane: la dieta Plank funziona?

[Leggi](#)

Sole Sicuro fornisce i classici (ma fondamentali) consigli per una **corretta esposizione**, come esporsi gradualmente, evitare le ore più calde, usare un prodotto solare (anche se già abbronzati o con **cielo nuvoloso**) più volte al giorno, non usare creme vecchie o scadute. Ma il sito offre anche dei **test** per determinare il proprio **fototipo** e per capire qual è il proprio rapporto con il sole (se si esagera con l'abbronzatura o meno), oltre ad alcune spiegazioni mediche su svariati temi, da cosa sono i **parabeni** al rapporto tra **gravidanza e tintarella** (gli estrogeni stimolano una maggior produzione di melanina, portando talvolta a **macchie brune**).

L'iniziativa offre infine schede dedicate a **creme e solari bio**, perché la campagna è supportata da **Omia**, marchio specializzato in prodotti naturali ed eco-biologici per la cura della persona.

Copyright foto: Istock

Segui | Love | Aggiungi un commento

Nuovo articolo

Nessun commento per il momento.

CONTENUTI SPONSORIZZATI



MAGAZINE DELLE DONNE

Sesso (gramo) col marito e



BABELL

10 trucchi per imparare qualsiasi



MAGAZINE DELLE DONNE

Pesce palla & Co: i cibi proibiti di Expo



BABELL

Imparare qualsiasi lingua con facilità



MAGAZINE DELLE DONNE

I centrifugati giusti per la primavera



MAGAZINE DELLE DONNE

Sms estremo? Attenzione alle

FORUM

Bomboniere online [Leggi](#)

Come fare con i giramenti di testa? [Leggi](#)

Pro o contro il parto a domicilio? [Leggi](#)

ansia per il grande giorno! [Leggi](#)

Cuore a pezzi [Leggi](#)

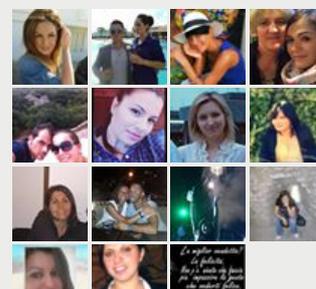
FACEBOOK



Magazine delle donne



9,759 people like Magazine delle donne.



I PIÙ LETTI

Ikea lancia il matrimonio online [Leggi](#)

Sesso anale: mai così popolare tra le giovani e le meno giovani [Leggi](#)

Linguaggio del corpo: le strategie (vincenti) per piacere [Leggi](#)

Mamma bis: anche voi come Kate? [Leggi](#)

13enne armato di balestra uccide il prof nell'anniversario della strage di Colombine [Leggi](#)

Powered by Outbrain

smettere di fumare
Nirdosh è un metodo naturale per smettere di fumare gradualmente.

