

IL MEDICO

**Orari, cibo
e il resto
per evitare
scottature**di **MARIA GABRIELLA
DI RUSSO**

Ridurre le ore all'aperto e applicare creme e filtri non basta. Per avere una corretta esposizione solare è importante considerare stagione, ore del giorno, latitudine e fototipo. Circa la metà dei raggi Uvb, che creano rossori e scottature, raggiunge la terra tra le 11 e le 15, pertanto evitare quelle ore permette di risparmiare il 50 per cento di possibilità di foto-danneggiamento. Inoltre chi ha la pelle chiara, in particolare fototipi I e II, deve limitare il tempo di esposizione. Per contrastare l'azione dannosa del sole e favorire una buona abbronzatura sono utili gli antiossidanti, contenuti negli alimenti, come verdura, frutta, pesce e cereali, ma anche nei solari di ultima generazione. L'uso degli schermi solari può aiutare, ma è consigliabile indossare un cappello per diminuire l'irraggiamento della testa o del viso e gli occhiali da sole per evitare danni oculari. Le creme solari vanno applicate anche sulle orecchie, se non sono riparate dai capelli. L'uso di cosmetici o di profumi deve essere evitato prima di esporsi al sole poiché possono contenere sostanze fotoallergizzanti. Se si rimane all'aperto tutta la giornata, ripetere l'applicazione almeno tre volte. Nel periodo estivo è consigliabile evitare peeling, trattamenti a base di acidi, laser, perché rendono la pelle sensibile alle radiazioni,
**medico estetico a Milano e Formia*

