

# otto utili consigli per una corretta esposizione al sole

	<p><b>ESPOSIZIONE</b> Prima di tutto evitare l'esposizione eccessiva e immobile (tipo bagno di sole) ed esporsi al sole sempre in maniera graduale evitando le ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16) in cui l'irradiazione UVB è massima.</p>	<p><b>1</b> ESPOSIZIONE</p>
	<p><b>2</b> PROTEZIONE</p>	<p><b>PROTEZIONE</b> Scegliere la crema solare e quindi il fattore di protezione adeguato al proprio tipo di pelle (più la pelle è chiara e delicata più l'indice di protezione deve essere alto). L'unica vera protezione nei confronti dei raggi solari sono gli indumenti e gli occhiali da sole con lenti schermanti e fotoprotettive. Prima di esporsi ai raggi solari si raccomanda il non utilizzo di prodotti fotosensibilizzanti, come profumi, farmaci, cosmetici e anticoncezionali. Non esporre neonati e bambini con meno di tre anni ai raggi dannosi del sole, proteggendoli con abiti, cappello, occhiali da sole e con una adeguata crema per uso pediatrico.</p>
<p><b>MONTAGNA</b> Attenzione anche all'altitudine perché in montagna, salendo di quota l'aria diventa più rarefatta e le radiazioni solari diventano sempre più intense per cui è necessario proteggersi adeguatamente</p>	<p><b>3</b> MONTAGNA</p>	
<p><b>4</b> OMBRA</p>		<p><b>OMBRA</b> Anche acqua, sabbia e neve riflettono le radiazioni solari e quindi è consigliabile applicare la crema protettiva anche quando si sta all'ombra</p>

Il sole ci dona luce, energia, calore ed è fonte di vita, ma l'esposizione va affrontata con cautela: noncuranza e superficialità possono determinare effetti nocivi sul nostro organismo sia a breve che a lungo termine, come scottature, fotoinvecchiamento e effetti cancerogeni. La pelle si difende dalle radiazioni solari attraverso un progressivo ispessimento del suo strato corneo che riflette e assorbe le radiazioni luminose, soprattutto mediante un differenziato aumento della pigmentazione, ossia l'abbronzatura. È utile conoscere pertanto alcune fondamentali nozioni per tutelare la nostra pelle.



DOTTOR GIUSEPPE ETTORE FERRAUTO

<p><b>5</b> NUV OLE</p>		<p><b>NUVOLE</b> Non trascurare di proteggersi anche quando il cielo è nuvoloso perché le nuvole lasciano passare buona parte dei raggi ultravioletti.</p>
	<p><b>6</b> CRE MA</p>	<p><b>CREMA PROTETTIVA</b> Durante l'esposizione al sole, specialmente se prolungata, è consigliabile rinnovare frequentemente l'applicazione della crema protettiva in particolar modo dopo un bagno al mare o in piscina e dopo aver praticato un'attività che ha comportato un'intensa sudorazione, perché sia l'acqua che il sudore riducono il fattore di protezione. I prodotti solari hanno solitamente una validità di 12 mesi, ed è quindi consigliabile sostituirli ogni stagione.</p>
<p><b>OCCHI</b> Per salvaguardare oltre alla pelle anche la vista è raccomandabile proteggere anche gli occhi utilizzando dei buoni occhiali da sole che filtrino adeguatamente gli UV</p>	<p><b>7</b> OC CHI</p>	
	<p><b>CAPELLI</b> Può rivelarsi utile applicare un buon prodotto tra quelli appositamente studiati per preservare i capelli dall'azione nociva del sole, del vento e dell'acqua di mare</p>	<p><b>8</b> CA PELLI</p>