



La scheda salute

abbronzarsi senza rischi



Non è facile raccapezzarsi fra indici di protezione, filtri solari e rispetto delle regole di prevenzione. I nostri consigli perché il sole sia sempre amico della vostra pelle.

Come reagisce il corpo

È un dato di fatto, la luce è fonte di benessere sia per il corpo che per la mente. I raggi UVB, in particolare, favoriscono la sintesi della vitamina D, indispensabile per lo sviluppo ottimale di ossa, denti e muscoli oltre che per il rafforzamento del sistema immunitario. Esposta al sole e ai raggi UV (i raggi ultravioletti), la pelle si autoprottegge: le cellule che la compongono - i melanociti - liberano un pigmento scuro e la pelle si inspessisce. Ma attenzione ai colpi di sole causati dai raggi UVB poiché questa infiammazione della pelle è responsabile ogni anno di 1700 casi di tumore della pelle in Svizzera. Più numerosi, i raggi UVA penetrano profondamente nella pelle. Provocano un'alterazione dei tessuti oppure allergie, accelerano l'invecchiamento cutaneo e possono scatenare tumori della pelle.

Cosa potete fare

1. Tra le 11 e le 15 restate all'ombra.
2. Attenzione: tenete neonati e bambini completamente all'ombra e proteggete la loro testa. Utilizzate una crema solare adatta alla loro pelle, consigliata in farmacia.
3. Mezz'ora prima dell'esposizione, applicatevi un consistente strato di prodotto solare adatto al vostro tipo di pelle e ai suoi eventuali problemi, al tipo di attività fisica, età... (FPS 20 minimo). Ricordate che i filtri minerali proteggono più rapidamente.

4. Dopo il bagno, spalmatevi un altro strato di crema solare: lo sfregamento dei vestiti, il sudore, il vento e la sabbia riducono la protezione.
5. Se, nonostante tutto, vi scottate (eritema solare), reagite immediatamente.
 - > In caso di eritema solare lieve, è sufficiente un prodotto idratante calmante, ma se la scottatura è più grave, non esitate ad assumere un antinfiammatorio consigliato dal vostro farmacista. Applicate sulla pelle delle compresse umide e fredde per abbassarne la temperatura, bevete a sufficienza e rinunciate ad esporvi al sole!
 - > Se si tratta di un bambino (un bimbo che subisce un colpo di sole è agitato, ha sete...) sorvegliate attentamente l'evolversi delle sue condizioni e ricordate che anche una scottatura del 10% dell'epidermide può mettere in pericolo la sua vita!
6. Se una lesione solare non guarisce entro tre settimane, rivolgetevi al medico!

Il consiglioplus

L'assunzione di farmaci come taluni regolatori del ritmo cardiaco, antidepressivi, antibiotici... comporta a volte un rischio di reazione al sole. Attenzione anche in caso di acne. Chiedete consiglio al vostro farmacista.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus..

