

La prima volta che ci si espone al sole, si commettono parecchi errori che portano a conseguenze negative e al desiderio di non andare più al mare. Ma, in realtà, se si seguono le regole giuste, il sole non sarà più un nemico.

Il primo errore che si compie è la scelta del periodo: marzo/aprile. In quel periodo, i raggi sono maggiormente pericolosi, sia per questioni legate alla pelle, sia per possibili raffreddori, in quanto il troppo caldo e l'immediato troppo freddo sono una bomba per il fisico. Si è convinti che, in primavera, il sole sia meno cocente rispetto all'estate. Ma è necessario proteggersi ugualmente. Altro sbaglio è stare tutto il giorno sotto il sole, senza l'ombrellone, almeno nelle ore peggiori. Bisognerebbe anche bagnarsi molto spesso il capo e se si vuole evitare l'acqua del mare, è sufficiente avere uno spruzzino apposito per bagnare la testa. Terzo errore è non proteggersi oppure utilizzare protezioni con gradazione inadatta al colorito del proprio corpo.

Le conseguenze di tali errori continui sono numerose. Tra queste c'è l'eritema solare nei punti del corpo dove non ci si protegge sufficientemente e in modo corretto, perché ci si spalma la crema tanto per farlo. La pelle si arrossa e compaiono dei puntini rossi, che generano un forte prurito che crea uno spessore maggiore. Il secondo effetto è l'herpes nasale, che dà come segni prurito, naso grosso e rosso, pus all'interno e all'esterno del naso e foruncolo molto imbarazzante. Infine, ci sono le tanto odiate macchie solari, che colpiscono soprattutto le donne, perché assumono medicinali, quali la pillola. La zona del corpo più soggetta è la parte sovrastante la bocca e sottostante il naso. È un punto delicatissimo, che dopo i trent'anni, inizia a dare i primi segnali di cedimento e rischio macchie.

Sara Atzori