

5 consigli per proteggere la pelle in estate

Anche con la sana alimentazione

Il Dr. Filippo Ongaro ci offre dei consigli per difendere la pelle dai raggi UV in estate.



Con l'arrivo dell'estate iniziamo a frequentare le spiagge, a stare al sole e a **mettere in mostra la pelle** rimasta coperta nei lunghi mesi invernali. Proprio in questo periodo dell'anno diventa quindi essenziale curare al meglio la cute che viene rapidamente esposta ad una serie di agenti stressanti tra cui il sole, il caldo, il sudore e la sabbia.

Vediamo quindi alcune semplici **strategie per prenderci cura della nostra pelle.**

1. Rimanere sempre idratati: non è utile solo per la pelle ma per la funzionalità dell'intero organismo. Senza un apporto costante di acqua la pelle si secca e inaridisce e tollera molto meno l'esposizione al sole. Bere acqua nel corso della giornata è fondamentale ma vale la pena ricordarsi che **ci si idrata anche con frutta e verdura.**

2. Raffreddare la pelle: sotto il sole la temperatura cutanea raggiunge livelli molto elevati creando uno stress aggiuntivo sulla pelle. È una buona regola raffreddare la pelle **con dell'acqua fresca** o entrare e uscire dall'acqua spesso in modo da stare al sole bagnati invece che asciutti.

3. Usare una crema solare idonea: è raccomandabile prendere sole senza crema solo la mattina presto e nel tardo pomeriggio con l'obiettivo di **fare il pieno di vitamina D**. Negli altri orari è bene usare una crema solare che deve essere più protettiva per i soggetti con fototipo chiaro. Meglio anche se resistente all'acqua così non dobbiamo applicarla ogni volta che ci bagniamo.

4. Usare una crema idratante dopo sole: una volta finita la giornata in spiaggia è bene dare alla pelle la possibilità di recuperare e **idratarsi in modo completo e profondo**. Per questo si può usare una crema idratante dopo sole e una notturna prima di andare a letto.

5. Rimuovere le cellule morte: durante l'estate è particolarmente importante usare una **crema esfoliante per il viso e per il corpo** in modo da rimuovere le cellule morte e rafforzare la circolazione locale che permette un costante afflusso di ossigeno e nutrienti.

Infine ricordiamo che **curare l'alimentazione** è fondamentale per la nostra salute in generale ma senza dubbio anche per la **bellezza della pelle**. Una dieta ricca di antiossidanti apportati da frutta e verdura di stagione, cereali integrali, noci e mandorle, legumi, olio extravergine di oliva e pesce azzurro garantisce un apporto costante di nutrienti utili a mantenere la pelle sana e bella.