

Il medico spiega come prevenire e curare i problemi dell'abbronzatura

# PRIMA DI ESPORVI AL SOLE MANGIATE MELONI, ANANAS, CAROTE E POMODORI

«Nei primi giorni di vacanza consiglio di esporsi al sole gradualmente e a intervalli, per un massimo di due ore al giorno» • «Utilizzate una crema con protezione molto alta» • «Evitate di prendere il sole tra mezzogiorno e le sedici, le ore più pericolose per la pelle» • «Per prepararsi al sole, suggerisco di mangiare frutta e verdura di colore giallo, arancione e rosso, come pesche, albicocche e peperoni»

di Roberta Pasero

**N**ei mesi estivi il sole regala moltissimi benefici alla salute. Tuttavia raccomando di esporsi con le dovute precauzioni perché, se non si prende in modo graduale e senza preparare la pelle, il sole può danneggiarla e può provocare scottature, eritemi solari, macchie scure e persino melanomi, che sono pericolosi tumori della pelle».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano ([www.dermoclinico.com](http://www.dermoclinico.com)).

**Perché il sole d'estate può essere insidioso per la pelle?**

«Perché in questi mesi è più alto sull'orizzonte e, quindi, i suoi raggi cadono perpendicolarmente sulla pelle in numero maggiore e in modo più intenso rispetto alle altre stagioni. Inoltre il sole molto caldo di queste settimane provoca la perdita dell'acqua nelle cellule che compongono la

*continua a pag. 72*



**«BEVETE DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti in dermatologia, presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano. «Per preparare la pelle all'abbronzatura raccomando di nutrire la pelle dall'interno, bevendo almeno due litri di acqua al giorno», dice.