

24 MARZO 2020 - N. 15

**CORONA  
VIRUS**  
CHIAMA  
IL NOSTRO  
ESPERTO

Ispira il tuo benessere

# Starbene

1,50 €

**I NUOVI FARMACI  
SPEZZANO  
LE ANTENNE  
AL VIRUS**

**7 GIORNI  
DI MENU  
LIGHT  
A TUTTO  
RELAX**

**PLANK  
CON UN SOLO  
ESERCIZIO TONIFICHI  
TUTTO IL CORPO**

**Esci sul balcone  
e fai il pieno  
di vitamina D**

**NO PANIC**  
**COME SUPERARE IL SENSO DI ISOLAMENTO**  
**CONVIVERE CON I FIGLI**  
**GESTIRE LO SMART WORKING**



Settimanale - marzo - anno XLIII - n.15 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,80 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £4,60 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur €4,40

**Stile Italia Edizioni**

LA SCELTA GIUSTA

## Come fare il pieno di vitamina D sul tuo balcone

**Fuori il sole splende, ma ancora per qualche tempo sarà impossibile approfittarne in pieno.** Chiusi nelle nostre case per contrastare la diffusione del Coronavirus, siamo privati di uno dei fattori più importanti per la nostra salute e, cosa non indifferente di questi tempi, per il tono dell'umore: la luce, il calore, la sensazione di benessere che solo il sole ci può dare. E non è tutto qui. La primavera e l'estate sono le stagioni nelle quali il nostro

organismo fa scorta di vitamina D, che viene sintetizzata soprattutto dall'esposizione ai raggi Uv (vedi box pagina seguente) e della quale non possiamo proprio fare a meno. Sempre, come raccomandano i dermatologi, con le dovute cautele e protezioni. Da qualche anno, però, un endocrinologo americano, Michael Holick, sostiene che l'uso di creme con protezione solare alta impedisce la sintesi della vitamina D. E qui sorge il dubbio: per non avere problemi alle ossa

Le passeggiate sulla spiaggia, i weekend all'aperto sono rimandati a data da destinarsi; ma tu non farti mancare la giusta dose di raggi Uv

di Chiara Libero

dobbiamo esporci senza filtro e quindi rischiare problemi (anche seri) alla pelle?

### La protezione è indispensabile

«Partiamo da due fatti certi: il sole non è un nemico e ci aiuta anche in diversi disturbi dermatologici, come la psoriasi e la dermatite seborroica», dice la dermatologa Mariuccia Bucci. «Altro fatto certo: l'esposizione al sole senza protezione nella stagione calda, specie negli orari centrali →



STOCKBY

## DAL SOLE ALLA VITAMINA

→ della giornata, porta a gravi rischi di eritema, scottature e, nel tempo, aumenta la probabilità di sviluppare tumori della pelle». Gli studi che sostengono la responsabilità delle creme solari nell'insufficienza di vitamina D, invece, non sono univoci. Quindi, si deve arrivare a un punto di equilibrio: proteggere la pelle e assicurare all'organismo tutta la vitamina D di cui ha bisogno. Ed ecco la soluzione.

### Usa un filtro Spf 30

«Una delle caratteristiche della vitamina D è che è liposolubile, quindi si può farne scorta», spiega la dottoressa Bucci. «Questo significa che nelle stagioni più soleggiate possiamo, entro certi limiti, immagazzinare quella che ci servirà in inverno. Altra buona notizia: non occorre stare al sole come le lucertole per ore e ore: in generale, se non si è carenti di vitamina D e non si hanno particolari problemi (che il medico può stabilire attraverso un'analisi del sangue) basta esporsi per 20 minuti al giorno, anche a giorni alterni». Ma con o senza protezione? «Io consiglio comunque di applicarla, ma se l'esposizione avviene nelle ore meno calde, basta un Spf 30. Nelle ore in cui il sole è allo zenith invece, tra le 11 e le 14, la protezione dovrà essere più elevata.»

### Scopri la pelle!

Il tempo però non è l'unico fattore da tenere presente. Conta anche la superficie di pelle che si offre ai raggi Uv. Infatti in inverno, quando le uniche parti del corpo scoperte sono il viso e le mani, la sintesi di vitamina D è scarsa. «Dovremmo

L'importanza dell'esposizione solare (con tutte le cautele del caso) per la sintesi della vitamina D3 (colecalfiferolo) è chiara capendo in che modo avviene. Nella cute è presente il precursore della vitamina D3, il 7-deidrocolesterolo, che i raggi Uv convertono in previtamina D3: quanto più la pelle è esposta al sole, tanta più previtamina si forma. Dopo circa 3 giorni questa si converte spontaneamente in vitamina D3. Perché avvenga la sintesi è importante esorsi all'aperto: il vetro assorbe tutte le radiazioni Uvb.

approfittarne ora che il bel tempo permetterebbe di passeggiare in maniche corte e con le gambe nude, ma in queste settimane è una pratica vietata», osserva Corinna Rigoni, dermatologa. «Una soluzione? Se non hai un giardino o un terrazzo affacciati alla finestra o al balcone scoprendo le braccia e il décolleté, in modo che il sole arrivi a una superficie cutanea il più possibile estesa». E poi cura particolarmente l'alimentazione, ossia la seconda fonte di vitamina D. «Porta in tavola pesci grassi come il salmone e lo sgombrò, ma ne sono ricchi anche le uova (in particolare il tuorlo), il fegato e il formaggio. Aggiungi degli integratori specifici solo dopo aver verificato, con l'aiuto del tuo medico, se ne hai davvero bisogno».

## SCELTI PER VOI



①

### CON ALOE

Con puro gel di aloe bio, probiotici e cellule staminali di stella alpina. **Specchiasol Verattiva Spf 30**, 18,50 €, 150 ml, farmacia, erboristeria.



②

### MINERALE

Specifica per pelle ipersensibile e fragilizzata, ok anche per proteggere nei e cicatrici. **Defence Sun Crema Minerale Spf 30 Bionike**, 22,50 €, 100 ml, farmacia.



③

### INVISIBILE

Con ossido di zinco ultra trasparente protegge da Uva/Uvb e luce blu. **Invisible Physical Defence Spf 30 Dermatologica**, 59 €, 50 ml, [dermatologicaskincare.it](http://dermatologicaskincare.it)