



## MIND&amp;BODY

## SOLE, UN ALLEATO DEL BENESSERE

di Antonella Rossi

Stimola la produzione di vitamina D. Alza i livelli di serotonina. E fa prevenzione.



Sole. Il sole, se preso con la giusta moderazione, apporta benefici al corpo e all'umore.

Mette di buonumore, fa bene alla pelle e alle ossa, migliora i sintomi di alcune malattie. Sono solo alcuni degli effetti benefici del sole sulla nostra salute. Spesso sotto accusa, colpevole di causare patologie della pelle e favorire il processo di invecchiamento, in realtà il sole è un potente alleato di benessere, purché preso a piccole dosi e rispettando le regole di comportamento

su cui gli specialisti insistono (a ragione) da sempre. Proteggersi con creme adatte al proprio fototipo e usare filtri solari alti, soprattutto nei primi giorni, non esporsi nelle ore più calde della giornata, mettere la crema anche dopo il bagno sono sane abitudini, che non impediscono di abbronzarsi, ma permettono di farlo in tutta sicurezza.

## A PICCOLE DOSI CONTRO PSORIASI E DERMATITI

Gli effetti benefici della luce solare sull'organismo sono noti fin dall'antichità, quando il sole non era solo venerato ma anche utilizzato per curare ferite e malattie della pelle. Si tratta, infatti, di un disinfettante naturale, con caratteristiche antibatteriche. «Il sole può aiutare a combattere numerose patologie dell'epidermide, tra cui la dermatite seborroica, la psoriasi e l'eczema, purché sia preso a piccole dosi e senza esagerare. In caso contrario, si può incorrere in fotodanni acuti e cronici», ha spiegato a *LetteraDonna.it* Maria Bucchi, dermatologa a Sesto San Giovanni (MI) e vicepresidente Isplad, Società italiana internazionale di dermatologia plastica estetica e oncologica.

## ATTENZIONE A NEI E ROSACEA

Occorre invece maggior prudenza in caso di altre malattie della pelle, che con l'esposizione al sole e al calore tendono ad aggravarsi. Tra queste c'è la rosacea, un arrossamento localizzato soprattutto su viso e guance. «In questo caso il disturbo tende a peggiorare perché il caldo crea maggiore vasodilatazione e quindi i capillari si fanno più evidenti», spiega la specialista. Attenzione anche in presenza di nei, specie se numerosi. Vanno sempre protetti con la crema.

## L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA D

L'esposizione ai raggi solari innesca la produzione della vitamina D, sostanza che non viene sintetizzata naturalmente dall'organismo. A ciò bisogna aggiungere che si trova in pochi alimenti, soprattutto alcune tipologie di pesce e uova. Quindi, niente di meglio di un bagno di sole per incrementare le nostre riserve. «Bastano 10-20 minuti di sole intorno alle 11 del mattino, per produrre la vitamina D sufficiente al fabbisogno quotidiano», ha spiegato a *LetteraDonna.it* Salvatore Minisola, Ordinario di Medicina Interna e Responsabile U.O.C. Medicina Interna e Malattie Metaboliche dell'osso presso l'Università La Sapienza di Roma.

## FAVORISCE L'ASSORBIMENTO DI CALCIO

«La vitamina D è essenziale per il corretto funzionamento del nostro organismo perché favorisce l'assorbimento del calcio, minerale essenziale per la robustezza delle ossa e, di conseguenza, per tutto lo scheletro», precisa lo specialista. Per questo l'esposizione al sole aiuta anche in caso di patologie ossee e dolori muscolari. Il caldo, infatti, esercita un effetto antidolorifico, aiutando così a rendere più sopportabili dolori derivanti da contratture, ma anche malattie come artrite e artrosi. Meglio però limitare l'esposizione se la malattia è in fase infiammatoria perché, in questo caso, il calore può essere controproducente. È importante, inoltre, tener presente che per produrre vitamina D non bisogna avere protezioni sulla pelle. L'ideale quindi è esporsi per pochi minuti quando si è già sufficientemente abbronzati. La melanina, infatti, protegge la pelle dalle scottature, ma il nostro organismo comincia a produrla solo 48 ore dopo la prima esposizione.

## UN POTENTE ANTIDEPRESSIVO

Il sole è anche un antidepressivo naturale. La sua luce infatti stimola la produzione di serotonina da parte della ghiandola pineale. Una maggiore quantità di ormone del buonumore aiuta a essere più attivi e a sentirsi in forma. Ciò ha anche conseguenze indirette sul peso. Se i livelli di questo neurotrasmettitore sono alti si tende a mangiare meno e non si rischia di incorrere in attacchi di fame nervosa, perché il segnale di sazietà insorge prima, limitando così il desiderio di cibo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Publicato in: CORPO Argomento: ABBRONZATURA, BENEFICI SOLE, BENESSERE SOLE, PROTEZIONE SOLE  
SOLE Data: 02-08-2015 11:29 AM

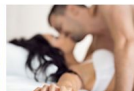
## POTREBBE INTERESSARTI



Fai bei sogni



Allenati alla felicità



Dieci buoni motivi per avere un orgasmo

Raccomandato da **Outbrain**

## LASCIA UN COMMENTO

Nome (obbligatorio) \_\_\_\_\_  
 Mail (che non verrà pubblicata) (obbligatorio) \_\_\_\_\_  
 Sito web \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Codice CAPTCHA\*

Invia commento

0 commenti

Ordina per | Meno recenti ▾

Aggiungi un commento...

Facebook Comments Plugin

## VIDEO



## I PIÙ LETTI

- 24 ore Settimana Mese
- Essere un prof gay ai tempi dei social
- Come mi accorgo di avere un fibroma?
- Il matrimonio non cancella uno stupro
- Deborah ha fatto centro
- Se lo smartphone si fa hot
- «Maltese, che sorpresa»
- L'architetto prestato alla tivù
- Hard Hardy
- Oriental's Karma
- Un'altra scuola per Barron

## COMMENTI

- Bianca su **In forma in sette minuti**  
 Quante ripetizioni per ogni esercizio?
- Rosalba su **HIDDEN KITCHEN, QUESTA SFERA INVITO UNO SCONOSCIUTO**  
 Molto interessante, vorrei aderire! Esiste un sito dove registrarsi?  
 Privatizzazione Sensoriale su **Floating Therapy, galleggia in relax**  
 Io ho provato la vasca in uno studio di Chiasso, esperienza fantastica!  
 Alessandro su **La fish therapy è sicura**  
 Sarei interessato ad aprire un punto nelle mie zone o saperne di ...  
 Carmilla su **Krav maga, il combattimento è donna**  
 dopo solo una lezione individuale di due ore di krav maga, mi seti ...  
 Anna su **La guerra al grasso la vinto io**  
 La Pura Barca e i preparati a base di questo frutto non sono i ...  
 Silvio su **Krunking, pedala con le braccia**  
 Buon giorno, sapete dove potrei acquistare l'attrezzo in oggetto?? Grazie