



Sí al bronceado con precaución

Por: Redacción | Fuente: Agencias | 2010-06-17

Nos encanta regresar de nuestras vacaciones de la playa bronceaditas, pero ten cuidado con los excesos

¡Síguenos también en [Twitter.com/Esmas_Mujer](https://twitter.com/Esmas_Mujer) !

La cultura del autobronceado ha crecido mucho en los últimos, lo más inteligente que te expongas al sol con responsabilidad, es decir protegiendo y salvaguardando tu piel, dando la espalda a los rayos ultravioletas. Evita las horas centrales en las que luce el astro rey y usa protectores solares para no arriesgar tu salud y benefíciate de las virtudes del sol.

Ante el sol, el único mecanismo natural de defensa de la piel es la melanina, sustancia que se produce en los melanocitos y que son los responsables del color de la dermis y de su protección. En función de la cantidad y de la calidad de la melanina, la piel tendrá mejor o peor defensa.

Por lo general, las pieles oscuras disfrutan de mayor cantidad de melanina que las blancas. La alimentación rica en carotenos y la vitamina C colaboran en la producción de melanina.

"Las zanahorias, los melocotones, los kiwis, las naranjas, las fresas, la calabaza, los ejotes y las verduras de hoja ancha protegen a la piel de los efectos nocivos de los rayos ultravioletas", de acuerdo con Leticia B. Carrera, experta en nutrición clínica.

Las bondades del sol

"No resulta imprescindible someterse a la rayos del sol para conseguir sus beneficios", afirma la doctora Carmen Fariña, dermatóloga de la **Fundación Jiménez Díaz, de Madrid**. Es suficiente un paseo de media hora para sintetizar la vitamina D, fundamental para fijar el calcio en los huesos, evitar la osteoporosis, despertar el optimismo, aplacar el estrés, combatir la ansiedad y luchar contra el acné.

¿Cómo es posible adquirir exclusivamente la virtudes y bondades del sol?. "Es muy sencillo, tan sólo se requiere utilizar fotoprotectores, evitar las horas centrales del sol e hidratar muy bien la piel", explica el médico estético José Antonio de Iturriaga.

¿Me quemo aunque esté nublado?

Aunque no lo creas el cielo nublado deja pasar los rayos UVA y UVB del sol, ya que las nubes únicamente detienen los rayos infrarrojos, por lo que una exposición solar en esa condiciones te puede producir quemaduras serias, ya que no se tiene sensación de calor.

Lo ideal es que disfrutes del sol, sin tomarlo de manera salvaje. Una fotoprotección alta, aplicada treinta minutos antes, es la única forma de que pases segura por la ciudad, la playa o para que disfrutes unas vacaciones en una montaña, lugar donde los rayos ultravioletas tienen mayor protagonismo.

Broncearse con responsabilidad

Los productos autobronceadores, las cremas hidratantes con factor de protección, los cosméticos que refrescan y actúan como bálsamos y los propios protectores solares ayudan a disfrutar del sol con responsabilidad.

Lo cierto es que un suave y delicado bronceado favorece mucho. Por lo que, si quieres lucir una piel canela en este verano no queda más remedio que tomar el sol de manera inteligente y protegiendo tus zonas más sensibles como la nariz, el contorno de ojos, el cuello, la parte posterior de las rodillas y el empeine de los pies.

El pecho y los glúteos son áreas corporales delicadas y muy sensibles que hay que proteger en extremo, si se deseas hacer "topless" o nudismo integral. Frecuentemente nos olvidamos del cabello, ya sea que lo tengas natural o teñido aplícate un fotoprotector adecuado a tu tipo de cabello. Tras su lavado, aplicar hidratación y nutrición.

¿Qué autobronceador comprar?

Los autobronceadores tienen ingredientes hidratantes, reafirmantes y suavizantes, que te permitirán disfrutar de un bonito tono dorado sin sufrir largas horas al sol. "Son los mejores cómplices para exhibir un bronceado atractivo y seguro. Eso sí, es imprescindible preparar previamente la dermis eliminando las células muertas mediante una exfoliación", dice Susana Arribas, jefe de prensa de Biotherm.

En función del fototipo cutáneo se debe escoger el protector, que, además de hacer frente a las radiaciones ultravioletas, tiene que ser resistente al agua y al sudor. Las nuevas fórmulas incluyen ingredientes que luchan contra el envejecimiento, mientras se disfruta del sol y del agua.

ESMAS y el logotipo de ESMAS son marcas registradas. Derechos Reservados ©
Comercio Mas, S.A. de C.V. 2004.