

¿El sol amigo o enemigo?

Escrito por Redacción
DOMINGO, 23 DE MAYO DE 2010



Médicos y dermatólogos están cansados de advertir que el sol es el primer causante del cáncer cutáneo, cada día más presente en la sociedad a pesar del uso de los fotoprotectores.

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, las judías verdes y las verduras de hoja ancha protegen a la piel de los efectos nocivos de los rayos ultravioletas", dice Leticia B. Carrera, experta en nutrición clínica.

"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.

En contra a lo que se pueda pensar, 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 puede producir quemaduras serias, ya que no se tiene sensación de calor.

Lo ideal es disfrutar del sol, que no tomarlo de manera salvaje. Una fotoprotección alta, aplicada treinta minutos antes, es la única forma de pasear segura por la ciudad, la playa o disfrutar de una jornada en la montaña, lugar donde los rayos ultravioletas tienen mayor protagonismo.

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 se quiere lucir un piel canela, no queda más remedio que tomar el sol de manera inteligente y protegiendo las 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 desea hacer "topless" o nudismo integral. Ante el astro sol, el cabello es el gran olvidado. "Naturales o teñidos, durante la exposición hay que aplicar un fotoprotector adecuado al tipo de cabello. Tras su lavado, aplicar hidratación y nutrición", dice el peluquero y estilista Michel Meyer.

Tipos de protectores solares



Al elegir un protector solar, es importante echar un vistazo a los ingredientes. Aquellos que ayudan a bloquear las radiaciones UV son a veces clasificados como protectores o bloqueadores, de acuerdo con las sustancias que contengan.

En general, los protectores poseen productos orgánicos, mientras que los bloqueadores, inorgánicos. Sin embargo, el término bloqueador es cada vez menos utilizado ya que los protectores están incorporando tanto componentes orgánicos como inorgánicos.

Calcular el factor de protección

El Factor de Protección Solar (FPS) en todas las pantallas solares es un promedio basado en la cantidad de rayos UVB (no UVA) requeridos para que el protector pueda cubrir la piel. Es decir, si una persona se quema en 10 minutos y quiere permanecer por 200 minutos al sol, debería usar un FPS de 20 (la fórmula es FPS 20 por cantidad de minutos: 10 = 200 minutos bajo el sol).

La protección de las pantallas podría clasificarse del siguiente modo:

Mínima: FPS de 2 a 11

Moderada: FPS de 12 a 29

Alta: FPS de más de 30 (cuidado con aquellos que dicen ser mayores a 30, pues la diferencia real en cuanto a protección suele ser insignificante)

< Anterior

Siguiente >

[VOLVER]

Bronceador sin sol

Para una piel siempre morena descubre como broncear en casa!

www.loreal-paris.es/autobronceador

Anuncios Google



AMONG US



PORTADA



CONTRAPORTADA



FORMULARIO DE ACCESO

Usuario

Clave

Recordarme

[¿Recuperar clave?](#)

[¿Quiere registrarse?](#)

[Regístrese aquí](#)

