



PODCAST Y AUDIO

PODCAST » Descarga el audio del resumen del día 18 de Agosto Click en la

El sol, un pecado para la piel

Agencias

Sin las precauciones debidas, tomar el sol es un auténtico pecado y no, precisamente, venial. 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.

¿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, hidratar muy bien la piel y vigilar los nevus y lunares, explica el médico estético José Antonio de Iturriaga.

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 esas 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.

Suscríbete	Mapa del Sitio	Directorio	Quienes Somos	Agrég
----------------------------	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------

Periódico Victoria de Durango.- Pino Suárez 801 Ote. C.P. 34000
Tels. (618) 817 03 30, 818 88 38 Fax: 817 92 44
Derechos Reservados