

Anodis :: Agencia de Noticias Sobre la Diversidad Sexual

VIDA & ESTILOS

4 de julio de 2010

Verano peligroso, bronceado criminal

Llegó el verano y para muchos es ocasión especial para buscar un bronceado perfecto, ya sea de manera natural o artificial. Sin embargo, hay personas quienes consideran mostrar una piel color bronce sólo en esta temporada no es suficiente.

por **Redacción Anodis**
[contacto@anodis.com]

Estar siempre bronceado, incluso en invierno, se convirtió en obsesión que va en aumento para muchos, en especial para los que sufren de tanorexia, síndrome de adicción al sol y rayos ultravioleta. La tanorexia caracteriza a las personas que buscan el broncearse de manera permanente y que nunca consideran suficiente

Al igual que algún asiduo al gimnasio que padece vigorexia (no cree que su cuerpo alcance el grado de musculatura que requiere), o aquellos con anorexia (que se creen gordos a pesar de que el espejo los refleja delgados en extremo), el adicto a broncearse tiene la imagen de sí mismo totalmente distorsionada.



A pesar de que con el tiempo hay más conocimiento de los riesgos de tomar el sol sin protección y en las horas centrales del día, la moda de broncearse está muy arraigada en la sociedad occidental y lleva a provocar estas patologías.

Al detectar estos casos, el investigador Josep González Castro, especialista en dermatología en el Centre Medic Sant Andreu SL CL. De Barcelona, hace la valoración para analizar el grado de dependencia y considerar su patología. Aunque las mujeres son más conscientes de los riesgos de tomar en exceso el sol que los hombres, también se exponen más al sol.

Pero también existe una forma sana de exponerse al sol, es decir protegiendo y salvaguardando la piel, dando la espalda a los rayos ultravioletas. Se recomienda, por ejemplo, evitar las horas centrales en las que luce el astro rey y usar protectores solares para no poner en riesgo la salud y beneficiarse 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 las 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 quemó aunque esté nublado?

Aunque resulte difícil de creer, 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, sin tomarlo de manera salvaje. Una fotoprotección alta, aplicada treinta minutos antes, es la única forma de pasar con seguridad por la ciudad, la playa o para disfrutar de 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 se quiere lucir una piel canela en este verano 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. Además, es importante aplicarse un fotoprotector adecuado según el tipo de cabello. Tras su lavado, aplicar hidratación y nutrición.

¿Qué autobronceador comprar?

Los autobronceadores tienen ingredientes hidratantes, reafirmantes y suavizantes, que permitirán disfrutar de un 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.

www.anodis.com

Los hechos no dejan de existir sólo porque sean ignorados