

## Il Sole per amico

Il Sole è una gigantesca stella simile ad una palla infuocata grande un miliardo di volte in più della

Terra, il nostro "piccolo" pianeta ~~vicino~~; il Sole è

il centro del sistema solare dove altri otto pianeti girano

intorno a lui formando altrettante orbite ellittiche (ovali).

A parere mio il Sole è un grande e fedele amico per l'

umanità in quanto, se egli non ci fosse, non ci sarebbe

vita sul nostro pianeta per via del fatto che se non

esistessero la luce ed il calore solare, le piante non po-

trebbero svolgere la fotosintesi clorofilliana, in questo caso,

non potendo produrre ossigeno, tutti gli esseri viventi muo-

rirebbero soffocati.

Di seguito, la scomparsa delle piante causerebbe quella degli animali erbivori, che a sua volta trascinerebbe quella degli animali onnivori e carnivori, compreso l'uomo.

Il sole, questo gigantesco occhio benevolo che veglia su di noi, non contribuisce solamente allo sviluppo degli esseri viventi, ma anche alla salute e all'umore di questi ultimi.

Infatti il sole fissa il calcio sulle ossa e lo stimola a produrre vitamina D, la quale evita lo sviluppo di una malattia estremamente temibile: il rachitismo, il quale genera il rammolimento delle ossa.

La cosa più sorprendente che produce il sole, è il benessere: il sole contribuisce a sviluppare in una persona un

forte umorismo, questo fenomeno può sembrare stupido e in-

senso, ma è scientificamente provato che durante una

terza giornata di sole una persona si sente più felice e apre-

ta con chi è sta intorno, mentre durante una giornata di

giola e piovosa, in concomitanza con il meteo anche l'umo-

re di una persona meteorata è grigio e scottoso.

Un po' come la luna però, anche il sole ha due facce ...

infatti se si susseguono le eccessive esposizioni al sole in ma-

niera non adeguata quest'ultimo può recare danni gravissi-

mi all'apparato tegumentario, che nel peggiore dei casi possono

essere talmente gravi, da essere definiti tumori, i più

spietati sono i melanomi, con cui una persona può me molto

EV - 66A

speciale, la mamma, ha avuto un'esperienza fin troppo recente, il cui ricordo però è testimoniato solo da un'ampia cicatrice sulla schiena.

Per evitare queste malattie pericolosissime, bisogna rispettare certi orari di esposizione al sole che prevedono lo scongiolo

di esposizione dalle 11 di mattina sino alle 3 del pomeriggio,

raggio, infatti durante l'ora di tempo compreso fra questi

due orari il sole è più alto e i raggi ultra-violetti giungono

più dritti sulla pelle, danneggiandola maggiormente.

Quando ci si espone, occorre proteggersi adeguatamente

con cappellino, maglietta, occhiali da sole, ma soprattutto la

crema solare, in quanto essa costituisce il mezzo principale

mezzo di protezione per proteggere il sole.

Molte persone si recano in spiaggia solo per abbronzarsi,

quest'ultima è una moda temporanea ed espansa solo

a partire dal secolo scorso, in quanto, fino all'800, le

donne cercavano di possedere una carnagione candida.

Questo abbronzamento avrebbe dimostrato una prolungata esposizione

al sole, sinonimo di lavoro e cura dei campi, il

che era inammissibile e vergognoso nei confronti di una

madalonna di quell'epoca.

Infine il sole è sempre nostro amico se rispettiamo alcuni

regole, ma senza esagerare!

100 anni al mondo

per vedere il sole

(Konstantin Balmont)