

Il sole per amico

Il sole per amico è un'associazione che dà informazioni su un argomento piuttosto interessante: il sole e i suoi raggi. Nella vita quotidiana, appunto quella che viviamo tutti i giorni, è necessario provvedere di diverse regole. Quando usciamo di casa e il sole è piuttosto forte, utile sarebbe mettersi il cappellino, ma non basta, occorrono anche la maglietta, soprattutto quando si è al mare, gli occhiali da sole, per proteggersi dai raggi solari, e la crema solare, per evitare che la pelle si scotti. Naturalmente se la pelle è più chiara e i capelli anche, si utilizzerebbe un volume di crema più alto. La crema protettiva va spalmata ogni due ore circa, sempre prima e dopo il bagno. Ogni persona ha un fototipo diverso, cioè ha la capacità di reagire ai raggi uv. Il proprio fototipo dipende dal colore della pelle, degli occhi e dei capelli. Ogni essere umano è costituito in tutto il corpo dalla melanina, che ha una funzione protettiva ed è capace di assorbire i raggi ultravioletti. Se la pelle viene esposta troppo ai raggi solari, la melanina del tuo tipo di pelle non è in grado di produrre tutta quella necessaria a proteggerti.

Quando è ora di mangiare, il sole fa più male. Meglio stare all'ombra tra le 11 e le 3: i raggi scottano di più.

Anche in montagna ci si può scottare!

Vicino alle nuvole l'aria è più leggera e i raggi del sole sono più forti.

Quando ti trovi al mare, pur essendo sotto all'ombrellone, alcuni raggi, i più forti, oltrepassano il telo dell'ombrellone e ti si scaricano addosso, quindi ci vuole una certa attenzione.

Allbronzarsi è uno dei passatempi preferiti in estate: il vantaggio di questo gesto è che la pelle diventa più scura e quindi più bella, ma un grosso svantaggio è che esporsi per troppo tempo, non fa per niente bene alla nostra salute. Devo dire la verità, pure a me piace allbronzarmi, però preferisco rimanere chiara invece che provocarmi dei danni. I grossi problemi che causano i raggi ultravioletti sono:

1. eritemi solari
2. prurito
3. danni ai vasi sanguigni
4. al tessuto connettivo (di supporto agli tessuti, tiene unite le cellule)

Questi effetti, prenderli, è molto rischioso, perciò bisogna avere la massima attenzione.

La pelle ha diverse funzioni da svolgere: deve regolare la temperatura corporea, produce la melanina e la cheratina, è permeabile, idrata la pelle ed è sensoriale e protettiva.

Insomma, abbiamo capito che il troppo sole può essere nocivo, però se utilizziamo il materiale adeguato per proteggerci, restiamo al sicuro e senza danni.

Abbiate una giusta protezione, mi raccomando!