

Il sole per amici

La pelle non è solo il nostro involucro esterno perché svolge molte funzioni importanti per noi.

Alcune funzioni importanti possono essere: proteggersi dalle malattie, mantenere la temperatura corporea costante, farci sentire il caldo e il freddo attraverso i pori e produrre la melanina.

La pelle è un tessuto elastico, formato dalla parte più esterna, l'epidermide, e quella più interna il derma.

I raggi del sole possono essere differenziati in tre tipi, i raggi UVA, UVB e UVC.

I raggi UVA e UVB sono i meno pericolosi, invece gli UVC sono più pericolosi ma sono fermati dall'ozono.

Gli effetti nocivi immediati dei raggi UV sulla pelle, sono:

- eritemi solari
- prurito
- bruciore.

Ma per proteggersi dai raggi del sole dobbiamo indossare capi pellino, occhiali da sole, maglietta e spalmarci un po' di crema solare.

Anche se io non porto spesso capi pellino e maglietta quando vado

al mare.

Infatti se non ti metti la crema solare potresti bruciarti.

Ma non basta, per proteggersi meglio non bisogna esporsi al sole dalle 11 alle 3 e cercare di stare più tempo all'ombra.

Stando all'ombra, i raggi potrebbero rimbalzare nel terreno e bruciarti, per questo è bene mettere la maglietta perché ti può proteggere dai raggi.

Bisogna ricordarsi che anche in montagna si si deve proteggere perché vicino alle nuvole l'aria è più leggera e i raggi sono più forti.

Il tuo fototipo si può decretare dal colore dei capelli, quello della pelle e quello degli occhi.

Io ad esempio non un fototipo tre, vuol dire che ho i capelli biondo-castani, carnagione chiara, a volte lentiggini, a volte mi scotta e a volte mi abbronzos.

I fototipi 1/2/3 dove sono compresa anche io sono quelli più delicati cioè si scottano più facilmente.

Gli altri tre fototipi però la

crema se la devono mettere lo
stress anche se sono meno a
rischio.

Io penso che facendo questa
esperienza tutti possano imparare
a proteggere la propria pelle
dai raggi del sole