

Bronzeamento faz mal à saúde? Como deve ser a exposição ao sol?

Os padrões estéticos impostos pela sociedade nos dias de hoje levam as pessoas a buscar a imagem corporal “perfeita” através de práticas, muitas vezes arriscadas para a saúde e qualidade de vida. Uma delas é a exposição solar em excesso. O apelo de estar bronzeado faz com que as pessoas abusem do sol ou até mesmo façam bronzeamentos artificiais sem nenhum critério.

O organismo necessita de luz solar para que a vitamina “D” ajude a fixar o cálcio, importante no processo de formação e manutenção dos ossos. Porém, essa exposição deve ser breve, em horário apropriado, antes das 10 horas da manhã e depois das 3 horas da tarde.

Nos últimos quinze anos, devido as alterações ambientais e climáticas, o verão vem sendo mais rigoroso e a exposição solar se torna cada vez mais perigosa. Há variações na radiação solar desde o infravermelho, passando pela luz visível até o ultravioleta, a mais agressiva para a pele.

Além do envelhecimento, o sol, em especial através da radiação ultravioleta, pode desencadear o câncer. Há 20 anos, surgiram filtros solares que hoje enriquecem os cosméticos e se tornaram ingredien-



tes obrigatórios na prevenção do câncer de pele. Recomenda-se, também, que seja obedecida a regra da “sombra” para exposição solar:

*** Fique de costas para o sol e observe a projeção da sua sombra, se ela for maior ou igual ao seu tamanho a exposição está liberada. Se a sombra for igual ou menor, a exposição é proibida mesmo com cremes protetores.**

*** Utilize sempre produtos com protetores solares. O ideal é procurar um dermatologista para que ele receite o produto adequado ao seu tipo de pele.**

*** Na praia ou piscina, reaplique sistematicamente o produto após o banho, suor excessivo ou a cada duas horas.**

*** Hidrate bem a pele depois do banho e tome dois litros de água por dia.**

O bronzeamento artificial é mais agressivo e danoso à pele do que a exposição ao sol porque a concentração de radiação ultravioleta é maior para poder estimular rapidamente a produção de melanina. ●

Assessoria Técnica

José Carlos Greco, médico dermatologista