



MENU

CIAO DOC

BACIATA DAL SOLE, MA NON TROPPO!

🕒 [27/07/2016 \(HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/2016/07/27/\)](http://www.ilovebimbo.com/2016/07/27/)

👤 [SAMI \(HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/AUTHOR/B-DOG/\)](http://www.ilovebimbo.com/author/b-dog/)

Come ogni estate, dopo aver parlato con fantastici professionisti, cerco di darvi i giusti consigli per godervi al meglio questo bel periodo di vacanza proteggendo però la pelle e salvaguardando la salute ... si quindi all'esposizione solare, ma con attenzione!!!

Per questo motivo ho voluto incontrare per voi il **dr. Alberto Armellini** specialista in chirurgia plastica, estetica e ricostruttiva.

Ormai è scientificamente provato che una **dissennata esposizione al sole provoca danni cutanei irreversibili** e spesso anche molto gravi... !

Dal boom economico degli anni 60 l'abbronzatura è diventata sinonimo di bellezza, gioventù, modernità ed è stata ricercata in modo così ossessivo da causare un aumento di pericolose patologie della pelle, eppure fino a non molti decenni prima avere la pelle abbronzata era sinonimo di lavoro manuale, di lavoro nei campi, quindi di appartenenza ad un basso ceto sociale... una persona abbronzata era considerata poco elegante.

Oggi il giusto compromesso è un'esposizione moderata con le giuste precauzioni per avere un colorito dorato e dall'aspetto sano.

Ecco cosa bisogna fare per abbronzarsi senza timori!

Dr. Armellini in che modo i raggi solari danneggiano la nostra pelle?

Oggi sappiamo che l'azione congiunta dei raggi Uvb e Uva produce una proliferazione di radicali liberi che disgregano le fibre di elastina, degradano il collagene e favoriscono il riassorbimento dell'acido ialuronico con conseguente indebolimento della struttura cutanea associato ad una disidratazione profonda.



Tale processo, chiamato **foto-invecchiamento**, rende la pelle anelastica, priva di tono, opaca, vulnerabile e fortemente predisposta alla formazione di rughe e di macchie da iperpigmentazione. Studi recenti hanno dimostrato che è necessario difendersi dai raggi Uvb ,più forti nelle ore centrali del giorno, che sono responsabili di scottature ed eritemi, ma anche dagli Uva che colpiscono con uguale potenza a tutte le ore e in tutte le stagioni, perché penetrano in profondità nel derma e provocano alterazioni al **Dna cellulare** .

Quali comportamenti dobbiamo osservare quando ci esponiamo al sole?

E' bene ricordare che il sole è anche salute, energia, migliora l'umore e svolge tante attività benefiche per l'organismo, sia a livello fisico che mentale, pertanto **sole Si ma con attenzione e consapevolezza**.

E' importante osservare con rigore poche regole per potersi godere il sole e l'estate in sicurezza.

Dr. Armellini vogliamo ricordare quali sono?

Usare sempre creme solari con filtri per Uva e Uvb

Non esporsi al sole nelle ore centrali (12-16)

Indossare occhiali, cappello e anche camicie di lino

Applicare dopo il sole creme idratanti e rigeneranti

Bere molta acqua

Mangiare molta frutta e verdura di stagione

Cos'è importante sottolineare?

Ricordare sempre che non è vero che un solare con la protezione massima ti permette di stare al sole quanto vuoi: i raggi più violenti vanno evitati, anche quando si è abbronzati, perché danneggiano allo stesso modo la pelle in profondità.

Il Sole è da sempre nostro amico, proteggiamoci e curiamoci con una corretta cosmesi quotidiana perché solo così riusciremo a goderci i suoi effetti benefici salvaguardando la nostra salute.

"...sempre con voi..." Samantha de Grenet

Dr. Alberto Armellini

Laureato a 24 anni in Medicina e Chirurgia presso l'Università La Sapienza di Roma, Diplomato Scuola Internazionale Medicina Estetica-Fondazione Fatebenefratelli e Specializzato in Chirurgia Plastica, Estetica e Ricostruttiva presso l'Università Tor Vergata di Roma con il massimo dei voti e la lode. Da più di 15 anni collabora con il prof. Terino presso il Plastic Surgery Institute of Southern California di Los Angeles, dove ha conseguito importanti e prestigiosi Certificate of Award and Excellence. Insieme hanno sviluppato il Lifting Facciale Tridimensionale, una nuova filosofia ed una pionieristica tecnica della chirurgia del viso. Svolge la propria attività



libero professionista presso il suo studio, il Gianicolo Plastic Surgery Institute-Roma. Costante ospite di importanti trasmissioni televisive, magazine, quotidiani e riviste nazionali ed internazionali. Nel 2013 ilSole24ore ha inserito il dr. Alberto Armellini nella prestigiosa classifica TopTen Roma Capitale.



Ideatore di una linea di cosmetici all'avanguardia ed apprezzata in tutto il mondo:
AA beauty&skin health.

Come contattarlo:

GIANICOLO PLASTIC SURGERY INSTITUTE

Via del Vascello 33 Roma -Tel. 347 2730352

www.albertoarmellini.com/bio (<http://www.albertoarmellini.com/bio>),

albertoarmellini@gmail.com (<mailto:albertoarmellini@gmail.com>),

f [FACEBOOK](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/) ([HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER.PHP?U=HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/BACIATA-DAL-SOLE-MA-NON-TROPPO/](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/)),

t [TWITTER](https://twitter.com/intent/tweet?text=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/) ([HTTPS://TWITTER.COM/INTENT/TWEET?](https://twitter.com/intent/tweet?text=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/)

[TEXT=BACIATA%20DAL%20SOLE,%20MA%20NON%20TROPPO!&URL=HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/BACIATA-DAL-SOLE-MA-NON-TROPPO/](https://twitter.com/intent/tweet?text=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/)),

g+ [GOOGLE +](https://plus.google.com/share?url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/) ([HTTPS://PLUS.GOOGLE.COM/SHARE?URL=HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/BACIATA-DAL-SOLE-MA-NON-TROPPO/](https://plus.google.com/share?url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/)),

p [PINTEREST](http://pinterest.com/pin/create/button/?url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/&media=http://www.ilovebimbo.com/wp-content/uploads/2016/07/picsart_07-17-11.47.45-768x1024.jpg&description=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!) ([HTTP://PINTEREST.COM/PIN/CREATE/BUTTON/?URL=HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/BACIATA-DAL-SOLE-MA-NON-TROPPO/&MEDIA=HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/WP-CONTENT/UPLOADS/2016/07/PICSART_07-17-11.47.45-768X1024.JPG&DESCRIPTION=BACIATA%20DAL%20SOLE,%20MA%20NON%20TROPPO!](http://pinterest.com/pin/create/button/?url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/&media=http://www.ilovebimbo.com/wp-content/uploads/2016/07/picsart_07-17-11.47.45-768x1024.jpg&description=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!)),

in [LINKEDIN](http://www.linkedin.com/sharearticle?title=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/) ([HTTP://WWW.LINKEDIN.COM/SHAREARTICLE?](http://www.linkedin.com/sharearticle?title=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/)

[TITLE=BACIATA%20DAL%20SOLE,%20MA%20NON%20TROPPO!&URL=HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/BACIATA-DAL-SOLE-MA-NON-TROPPO/](http://www.linkedin.com/sharearticle?title=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/)),

r [REDDIT](http://reddit.com/submit?title=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/&summary=) ([HTTP://REDDIT.COM/SUBMIT?](http://reddit.com/submit?title=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/&summary=)

[TITLE=BACIATA%20DAL%20SOLE,%20MA%20NON%20TROPPO!&URL=HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/BACIATA-DAL-SOLE-MA-NON-TROPPO/;AMP;SUMMARY=\)](http://reddit.com/submit?title=baciata%20dal%20sole,%20ma%20non%20troppo!&url=http://www.ilovebimbo.com/baciata-dal-sole-ma-non-trop-po/&summary=)

CERCA



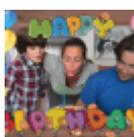
QUESTA SONO IO

La mia storia tra le righe



→ [clicca qui \(/chisono\)](#)

IN EVIDENZA



[\(http://www.ilovebimbo.com/happy-birthday-to-me/\)](http://www.ilovebimbo.com/happy-birthday-to-me/)

HAPPY BIRTHDAY TO ME!
(HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/HAPPY-BIRTHDAY-TO-ME/)



[\(http://www.ilovebimbo.com/una-separazione-senza-traumi/\)](http://www.ilovebimbo.com/una-separazione-senza-traumi/)

UNA SEPARAZIONE SENZA TRAUMI
(HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/UNA-SEPARAZIONE-SENZA-TRAUMI/)

**PARTO PER L'ISOLA DEI
FAMOSI...LA MIA LETTERA**



(<http://www.ilovebimbo.com/parto-per-lisola-dei-famosi-la-mia-lettera-per-voi/>)

PER VOI!
([HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/PARTO-PER-LISOLA-DEI-FAMOSI-LA-MIA-LETTERA-PER-VOI/](http://www.ilovebimbo.com/parto-per-lisola-dei-famosi-la-mia-lettera-per-voi/))



(<http://www.ilovebimbo.com/una-lettera-damore-in-musica/>)

UNA LETTERA D'AMORE IN MUSICA!
([HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/UNA-LETTERA-DAMORE-IN-MUSICA/](http://www.ilovebimbo.com/una-lettera-damore-in-musica/))

NEWSLETTER!

Inserisci il tuo nome e il tuo indirizzo e-mail per iscriverti alla nostra newsletter.

NOME

E-MAIL

ISCRIVITI



I LOVE FACEBOOK



I LOVE INSTA

Unable to show Instagram photos



I LOVE TWITTER

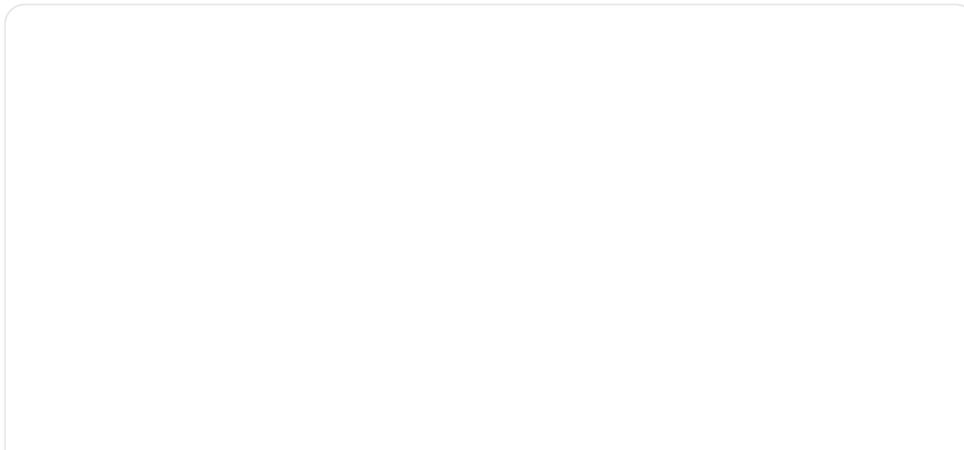
TWITTER

Tweet di @samibrando



Samantha de Grenet
@samibrando

Una bella intervista. .grazie agli amici di sportdonna.it sportdonna.it/samantha-de-gr...



Incorpora

Visualizza su Twitter

CHI SONO



(/chisono/)

ALTRI POST



(<http://www.ilovebimbo.com/come-proteggere-la-nostra-pelle-e-quella-dei-piu-piccoli-dal-freddo/>)

**COME PROTEGGERE LA
NOSTRA PELLE E QUELLA DEI
PIU' PICCOLI DAL FREDDO
([HTTP://WWW.ILOVEBIMBO.COM/COME-PROTEGGERE-LA-NOSTRA-PELLE-E-QUELLA-DEI-PIU-PICCOLI-DAL-FREDDO/](http://www.ilovebimbo.com/come-proteggere-la-nostra-pelle-e-quella-dei-piu-piccoli-dal-freddo/))**

I LOVE CONTATTI

NOME E COGNOME

INSERISCI LA TUA EMAIL

COME POSSO AIUTARTI? *

INVIA



(<https://www.facebook.com/samibrando>) (<https://twitter.com/samibrando>) (<https://www.instagram.com/samibrando>) (<https://www.youtube.com/channel/UC...>)