

COM PROTEGIR-NOS DEL SOL QUAN FEM SPORT

21 juny, 2017



El futbol és un esport que es juga a l'aire lliure durant tot l'any. Els jugadors acumulen moltes hores d'exposició solar i algunes vegades sense prendre les mesures necessàries. Per això, és molt important que es prenguin les mesures de protecció solar adequades, sobre tot ara que estem a l'estiu.

Avui es celebra el Dia Mundial del Sol, i s'inicia oficialment l'estiu, aprofitem per parlar-vos de com ens hem de protegir del sol, i també dels beneficis que té prendre el sol **amb moderació**.

- Fer servir **un protector de sol adequat** (protector dels raigs UVB i UVA) amb un índex mínim de 20, malgrat que sempre és millor protecció 50.

Si pertany a un grup de risc (pells clares, persones grans o amb antecedents de càncer de pell sempre màxima protecció de 50, i fer servir gorres i samarretes.

- **Aplicar el protector solar** correctament. S'ha de repartir sobre la pell seca 30 minuts abans de l'exposició al sol de forma uniforme i generosa. Abans d'un partit ja saps.
- **Tornar a aplicar el protector solar:** Recomanable cada hora, i després d'una sudoració o bany perllongat. A la mitja part d'un partit.
- **Evitar l'exposició al sol a les hores puntes:** Les hores de més perill són entre les 12 i les 16 hores.
- **Vigilar les pigues:** Davant qualsevol canvi de forma o color, anar al metge.
- **Si anem a la platja evitar posar-nos vermells:** L'eritema

és un primer grau de cremada solar.

- **Augmentar el consum de líquids (aigua, suc natural):** També de fruites i verdures, ja que aporten antioxidants beneficiosos per la pell.
- **Alerta amb la canalla:** La pell dels nens absorbeix tres vegades més la radiació que en els adults.

QUÈ MILLORA EN LA TEVA VIDA PRENDRE EL SOL:

També hem de ser justos amb el sol. SI el prenem amb moderació podem gaudir de molts beneficis:

- **Ossos:** La vitamina D és fonamental per la mineralització dels nostres ossos i de les dents. Eviten l'aparició de l'osteoporosi.
- **Pell:** La radiació solar moderada ajuda a prevenir i gestionar l'acne i, en casos servers problemes com la psoriasis, els raigs solars són determinants per ajudar a remetre la malaltia.
- **Defenses:** El sol pot augmentar el número de glòbuls blancs en dos línies, neutròfils i limfòcits; aquests conformen el primer esquadró de defensa de l'organisme.
- **Greixos:** Els nivells de colesterol es redueixen en les persones durant els estius; la llum solar és fonamental per metabolitzar-ho.
- **Pressió arterial:** Quan es dilaten les arteries de la pell es redueix la quantitat de sang concentrada en els òrgans. Això fa baixar la pressió arterial, el que és ideal per la hipertensió.
- **Cor:** El cor es contrau per acció del calci; quan és insuficient, les hormones paratiroides el prenen dels ossos. Per tant, quan una persona pren el sol (sempre amb moderació) li disminueixen els nivells d'aquestes hormones.
- **Somnolència:** Els raigs ultraviolats regulen la producció de melatonina, hormona que ajuda a definir els cicles de la son. La llum solar redueix els seus nivells, el que ens ajuda a sentir-nos més desperts.

- **Estat d'ànim:** la radiació del sol promou la síntesi de la serotonina, una substància relacionada amb el benestar i que també ajuda a regular la son i fins i tot la conducta sexual.

Insistim, **pots gaudir-ne de tots aquests beneficis solars si reps amb moderació el sol**, i pren les mesures que t'hem explicat.