Sì al sole, ma attenti alla pelle!

Con l’estate aumenta la voglia di abbronzatura. Con l’esposizione al sole la pelle va protetta per non incorrere in danni molto seri, anche per chi ha tatuaggi sul corpo

Con l’estate si avvicina la voglia di sole e di tintarella, ma anche se il sole fa bene bisogna evitare le scottature e prepararsi prima di esporsi ai raggi solari. Non tutti i raggi del sole sono dannosi e il sole non va preso a tutte le ore. Nella prima ora di esposizione la nostra pelle assorbe i raggi solari che rilasciano un quantitativo di sostanze necessarie per produrre le vitamine E,D, e K. Nelle successive ore il sole può essere dannoso se non ci proteggiamo con apposite creme, ombrellone o altri ripari: ci possiamo procurare bruciature, insolazioni e ustioni con gravi danni: dalle insurrezioni cancerose ai problemi alla retina. I raggi Uv penetrano solo il primo strato di cute, arrivano all’epidermide ricca di cheratina e in parte di melanina, la proteina responsabile della produzione del pigmento cutaneo e producono eccessivi radicali liberi (molecole di ossigeno) che causano problemi alle cellule.

Come comportarsi per evitare spiacevoli effetti e godersi il sole? Sin dalla prima esposizione bisogna proteggere la pelle con il solare giusto, da scegliersi in base alla capacità schermante indicata da un numero preceduto dalla sigla Fp (fattore di protezione) o Ip (indice di protezione) espresso in livelli: basso, alto, molto alto. È bene controllare sempre che tra le componenti del prodotto non ci siano metalli pesanti e combustibili fossili che a contatto con il sole diventano cancerogeni; bisogna inoltre ricordarsi che, se si sta facendo il bagno al mare o al lago, i raggi Uv dannosi

penetrano e riflettono l’acqua con la possibilità di ustioni.

E se sulla pelle ci sono lesioni cutanee o tatuaggi fatti da poco? Per le ferite aperte in qualche caso l’acqua salata del mare può dissipare prima l’infezione, ma non bisogna mai prendere il sole se si sta cicatrizzando o guarendo. Per quanto riguarda i tatuaggi è bene non prendere il sole per le 3/4 settimane dopo l’’operato’, in quanto la cute sta subendo una stabilizzazione interna, è più delicata e non presenta la membrana basale (muro divisorio tra tessuto cutaneo e connettivo);è sconsigliato prendere il sole sulla parte tatuata, soprattutto con un tatuaggio ‘fresco’, peggio ancora usare i lettini abbronzanti (da evitare a priori).

I raggi solari non sono tutti uguali ed hanno un’intensità varia durante la giornata: le ore migliori per esporsi sono le prime del mattino fino alle 11.00 e il tardo pomeriggio, dopo 17.00; da evitare l’orario 12.00/15.00, quando il sole è molto forte e la prevalenza degli Uv è massima.

Io e lei

Il nuovo film di **Maria Sole Tognazzi** “Io e lei” è una **commedia sentimentale** che racconta di una normale coppia, quella di Marina e Federica, due donne adulte dal carattere molto contrastante. Marina è solare, libera e fresca, da sempre **consapevole della propria omosessualità**. Federica è fredda e seriosa, ma ricca di fascino. Marina è stata la prima donna di cui Federica si è innamorata. I tempi cambiano, così come accade alla protagonista di questa storia. Il suo rapporto, stabile ormai da cinque anni, sta subendo una svolta: **la storia d’amore entra in crisi**, come capita spesso a molte coppie. **Federica è insicura e la sua vita si riempie di**

domande. Non sa più chi ama, non capisce più chi è. Ha paura, ma paura di cosa? Non si tratta del timore del giudizio altrui, ma della paura di lasciarsi andare completamente e di amare, una paura comune e che in molti capita di avere.

La quotidianità delle scene, i problemi che affliggono prima o poi qualsiasi rapporto, le battute, la libertà di amarsi: tutto parla chiaro. Una coppia come quella di Marina e Federica non è altro che come una qualsiasi altra coppia. **Non esistono differenze.**

Come dichiara la regista, **il film si concentra più sull'ordinarietà della storia d'amore che sulla straordinarietà delle due fidanzate.** Infatti, la normalità è la vera essenza di questa commedia che ha come protagoniste donne forti e autonome, capaci e consapevoli di compiere scelte importanti. Si tratta di **donne libere e indipendenti.**

L'omosessuale -o come meglio preferisce dire la Ferilli "omosentimentale"- non è più solo un personaggio comico o una novità, ma una semplice persona che vive la propria vita quotidiana come qualsiasi altra, tra gioie e difficoltà.

Il film si pone in un periodo in cui il tema dell'omosessualità viene spesso affrontato, cercando di dare non solo il proprio contributo in questa battaglia per il riconoscimento di uguali diritti ma di rappresentare anche un valore aggiunto. Quest'ultimo viene racchiuso nella **credibilità di tale divertente commedia**, la quale ci spinge a non accorgersi più che la coppia in questione è composta da due donne.

"Io e lei" è **uno tra i primi film italiani a parlare dell'omosessualità femminile** e di per sé rappresenta una grande novità. Il ruolo delle due protagoniste calza a pennello alle attrici **Sabrina Ferilli** e **Margherita Buy**, tra le quali non solo vi è molta complicità ma anche la capacità di compensarsi l'una con l'altra.

Il film, che uscirà il 1 ottobre nelle sale italiane, mette in risalto non tanto il valore politico a cui si ispira quanto l’amore vero e proprio di **una semplice coppia che cerca di rincorrere la felicità**.