



Aquestes són les malalties que es poden patir si s'abusa del sol

[inicentrareport]Sempre que es faci amb una bona protecció solar, exposar-nos al sol ens aporta una sèrie de beneficis: facilita l'obtenció de vitamina D, estimula les nostres defenses, millora l'acne, la dermatitis i els èczemes, equilibra el colesterol, redueix la pressió sanguínia, millora el nostre estat d'ànim i la qualitat de son...

Així doncs, el sol té múltiples beneficis pel nostre organisme i la més notòria és el canvi d'humor que ens provoca, ja que té efectes calmants i desestressants. Tot i això, cal no oblidar els aspectes perillosos que té prendre el sol en excés, ja que és molt important cuidar la nostra pell. **A continuació t'expliquem quines malalties es poden patir si abuses del sol:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','exc o-sdk');
```

```
[/playbuzz]
```

```
[ficentrareport]
```