

Donna in salute

HOME

MEDICINA

FOOD E RICETTE

BEAUTY E MEDICINA ESTETICA

PIANETA BAMBINO

PSICOLOGIA

TURISMO E BENESSERE

CULTURA E SOCIETÀ

Così il sole diventa ... amico per la pelle

Monica Caiti [Beauty e Medicina estetica](#) 📅 5 Agosto 2020 8:55



È scoppiata l'estate! Regola numero: proteggere la pelle di viso e corpo dalle insidie del sole, prevenendo la formazione di rughe e macchie. Che sia crema, latte, emulsione o mousse, il solare deve garantire una "schermatura" ad ampio spettro, con filtri anti Uva (che prevengono l'invecchiamento precoce), Uvb (contro eritemi e scottature) e possibilmente infrarossi. Inoltre dovrebbe resistere ad acqua e sudore.

Ma come scegliere l'Spf, cioè l'indice protettivo più adatto a te? «La prima settimana di esposizione, consiglio un indice di protezione molto alto (Spf 30-50) per tutti – sottolinea [Magda Belmontesi](#), dermatologa a Milano e a Vigevano –. I giorni successivi dipende sia dal fototipo (colore di pelle, occhi e capelli), sia dal tempo trascorso al sole. Si va da un Spf 50 per la carnagione chiara (rossa o bionda) che, pur scottandosi facilmente, si espone a lungo, a un 25-30 per le pelli più olivastre. Quindi si può progressivamente scalare, senza mai scendere sotto il 15».

Per il viso, meglio scegliere un solare specifico che ai filtri solari elevati unisca sostanze antiossidanti. Alternando, se possibile, texture differenti: al mattino, crema o latte più consistenti, durante la giornata in spiaggia, fluido o gel leggeri e assorbibili. «In più ideale uno stick a schermo totale sia sulla zona a T del volto (fronte, naso e mento), più soggetta alle macchie brune, sia sulle palpebre e il contorno occhi e labbra – continua [Magda Belmontesi](#) –. Queste aree, dove la pelle è più sottile e delicata, vanno difese in modo particolare da arrossamenti ed eritemi, che potrebbero diventare veri e propri edemi. E formarsi di nuovo, a ogni successiva esposizione al sole».

Da sapere:

* Dalle etichette sono scomparse le diciture "sun-block" (protezione totale) e "one-day-application" (una sola applicazione al giorno) perché nessun solare è in grado di filtrare la totalità dei raggi, a causa delle variabili ambientali e di utilizzo. Così, per gli stessi motivi, non esiste un prodotto che garantisca il suo effetto protettivo tutto il giorno.

* I filtri indicati non dovrebbero scendere sotto l'Spf 6. Quindi, creme, oli e spray con Spf 2 e 4 non rientrano più nella definizione di "solare", e anche se continuano a esistere, sono da considerarsi abbronzanti senza filtro, per le fan della tintarella selvaggia. Si salvi chi può!

I PRODOTTI

A CURA DI



MONICA CAITI

Responsabile rubrica Bellezza, Medicina e chirurgia estetica: per lungo tempo redattore e caposervizio a Pratica,...

NEWS

🌞 Provatì per voi (luglio/agosto) L'IDRATANTE È MULTITASKING

🕒 20 Luglio 2020

🌞 Provatì per voi (giugno) DOPO IL LOCKDOWN, È IL MOMENTO DEL SIERO

🕒 10 Giugno 2020

🌞 Provatì per voi (maggio) GIOCA D'ANTICIPO CON... LA CELLULITE

🕒 6 Maggio 2020

🌞 Provatì per voi (aprile) LA BEAUTY ROUTINE... IN QUARANTENA

🕒 6 Aprile 2020

🌞 Provatì per voi (marzo) MAKE UP COLORATI, PER ACCENDERE LA PRIMAVERA

🕒 2 Marzo 2020

🌞 Provatì per voi (gen-feb) ASPETTANDO SAN VALENTINO

🕒 3 Febbraio 2020

[Archivio News](#)